

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_206042**

UNIVERSAL  
LIBRARY



**OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY**

Call No. 1635  
S 53 A      Accession No. T 3530

Author కె.వి.కె.ఎస్., ఆంధ్రం .

Title కె.వి.కె.ఎస్. 1947.

This book should be returned on or before the date  
last marked below.



శ్రీరస్తు

# ఆ కు కూ ర లు



‘ఆంధ్రభూమి’, సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

ప్రచురించినది.

# సత్యస్వామ్యములు గ్రంథకర్త

మొదటి కూర్పు : వేయి ప్రతులు

1947 జనవరి

శ్రీ ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ., రచించిన

గ్రంథాలు :

1. ఆంధ్ర రమణీమణులు (మొదటి భాగము)
2. ఆంధ్ర రమణీమణులు (రెండవ భాగము)
3. కేయూరి బాహు చరిత్ర
4. ఆంధ్ర రాజభక్తులు
5. ఆకుకూరలు
6. కాయకూరలు
7. దుంపకూరలు

ప్రచురణ :

జయంతి కేతన

మదరాసు : 7.

\*  
\* \*

## మ హా వా క్య ము

శ్లో. నరాగాన్నాప్య విజ్ఞానాత్ ఆహార మపయోజయేత్ ।  
పరీక్ష్యహితమశ్నీయాద్దేహో హ్యహారసంభవః ॥  
తచ్చనిత్యం ప్రయజ్ఞేత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ।  
అజాతానాం వికారాణా ననుత్పత్తి కరం చ యత్ ॥

తా: ఆపథ్యమని తెలిసిన్న పదార్థాన్ని చాపల్యంవల్ల తిన కూడదు. అజ్ఞానంమూలంగా ఆపథ్యవస్తువుని పథ్యవస్తువుగా చేకొనరాదు. పథ్యాభ్యాసము నొగుగా పరీక్షించి పదార్థాలను భుజించాలి. ఆహారంవల్ల పుట్టిన ఈ శరీరం ఆహారవైషమ్యంవల్ల నశిస్తూ ఉంది. కాగా ఆనుదినం తినే ఆహారంవల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఉంటూ కొత్తగా ఏ రోగం రాకుండా ఉండాలి. ఏ ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం రక్షితమవుతూ ఉంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని సర్వదా తింటూ ఉండాలి.

[ చ ర క ప్రో క్త ము ]

\* \*  
\*

## విషయ సూచిక

<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>	<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>
ఉపోద్ఘాతము	... 5	తోటకూర	... 60
అవిసె	... 24	దొడ్డిలికూర	... 63
ఉత్తి	... 26	దోస	... 63
ఎలుకజీడి	... 27	నీరుల్లికోళ్ళి	... 64
కరివేప	... 28	పుదీనా	... 64
కామంచి	... 30	పులిచింత	... 66
కాబేజీ	... 31	పొన్నగంటి	... 66
కొత్తిమీరి	... 34	బచ్చలి	... 68
కోలసాల	... 35	బలుసు	... 71
గంగపావిలి	... 36	బొద్ది	... 72
గుంటగలగర	... 38	ముసగ	... 73
గోగు	... 41	మెంతిఆకు	... 74
చక్రవర్తి	... 44	లెట్యూస్	... 76
చామఆకు	... 45	వేప	... 77
చింతాకు	... 45	సరస్వతి	... 78
చిట్టి	... 47	సీకాయ	... 79
చిలుకకూర	... 49	సేలరీ	... 79
చుక్క	... 50	ఆహారపదార్థాల్లో	
చెంచలికూర	... 52	సకృతుగా	
తమలపాక	... 53	ఉపయోగించే ఆకులు	... 81
తుమ్మి	... 56	కూరపాదులు :	... 82
తేయాకు	... 57	సొంత పెంపకం }	



# ఆ కు కూ ర లు

## ఉ పో ధ్ధా త ము

‘శాకేన వర్ధతే వ్యాధిః’ అనే శ్లోకోక్తి మనలో సర్వత్ర వ్యాపించిఉంది. కాని వైద్య శాస్త్రమతం ఈ శ్లోకోక్తికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంది.

శాకాలు పుష్టిని, తుష్టిని— జవాన్ని, జీవాన్ని ఇచ్చునని మన ఋషులు నమ్మిఉండిరి. కావుననే వారు ఆకులములు— కాయకసరులు— కందమూలాదులు తిని ఆయురారోగ్యలతో మనినారు.

శాకాహార ప్రశస్తి

మాంసాహారంకంటె శాకాహారం ప్రశస్తతరమైందని వారు అనుభవపూర్వకంగా సిద్ధాంతీకరించి ఉన్నారు.

అగుగాక! లోకంలో మాంసాహారులే ఎక్కువగా ఉన్నారు.

కాని— ఇటీవల మాంసా

హారుల్లో కూడా శాకాహార ప్రాశస్త్యం గుర్తింపబడింది. భారతదేశంలోని మాంసాహారులు అనాదినుండి పండుగ దినాల్లో మాంసాన్ని ముట్టక కాయ కూర లేని ఉపయోగించడం ఆచారమైఉంది.

శాకాలు విను రకాలు

రాజసిఘంటికారుడు శాకాల్ని—ఆకు, పూవు, కాయ, కాడ, దుంప అని—విను విధాలుగా విభజించి ఉన్నాడు.

అందులో ప్రస్తుతం ఆకుకూరల్ని గురించి జెలుసుకుందాము.

ప్రాణకృత్తుల (విటమినుల) ను గురించిన పరిశోధన విస్తృతమవుతూ ఉన్నకొలదీ పాశ్చాత్యులుకూడా ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని బాగా గ్రహిస్తున్నారు.

పూర్వం మనస్త్రీలకు ఆకుకూరలప్రాశస్త్యం బాగా తెలిసి

ఉండేది. ఆకులను ఒక్కకూరగానే కాకుండా వారు అనేక వైద్యోపయోగాలకి కూడా వాడగలిగి ఉండిరి.

**పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలు**

కాని ఈ నడిమి కాలంలో మనవారు— ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో ఉండేవారు— కొంత వరకు ఆకుకూరల ప్రశస్తగుణాల్ని విస్మరించారు. పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలవల్ల ఇప్పుడిప్పుడు తిరిగి మనవారి దృష్టి ఆకుకూరలమీదికి మరలవలసి నంతగా మరలింది.

మనవారి దృష్టి ఇప్పుడింతగా ఆకుకూరలమీదకు మరలించిన ఆ వ్రాత లేవో, వాని వివరా లేమిటో కొంచెం తెలుసుకుందాము.

1937 ఆగష్టులో జాతీయమితి ఆహారపదార్థాల్ని గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది.

**ఆకుకూరల్లో విటమిన్లు**

ఆ నివేదిక ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది :

‘పచ్చిఆకుకూరల్లో ‘బి’ విటమినులు, ‘ఎ’ విటమినులు విస్తరించి ఉంటాయి. వాటిల్లో ‘సి’ విటమినులు కూడా హెచ్చే. అయితే పదార్థాల్ని వెచ్చచేయడంలో ఆ ‘సి’ విటమిన్ హరించిపోతుంది. ఆకుకూరల్లో విటమినులే కాకుండా ఖనిజాలుకూడా విస్తరించి ఉంటాయి.’

\*

‘ఆహార’మనే శీర్షిక కల తన గ్రంథంలో మేక్కారీసన్ ఆకుకూరల్లో అన్ని విధాలయిన విటమినులు, అన్ని విధాలైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి అని చెప్పి ఉన్నాడు.

**ఆకుకూరలు పాలతో సమమైనవి**

కూనూరులోని ఆహార పదార్థ పరిశోధకాధ్యక్షుడు విటమిన్లను గురించిన తన గ్రంథంలో ఆకుకూరల విషయమై ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

మాక్కాలమ్ అనే శాస్త్రవేత్త దేహరక్షక పదార్థాల్లో ఆకుకూరలు పాలతో సమాన

మైన స్థానాన్ని పొందతగినవని అంటున్నాడు. కాయధాన్యాల లోనూ, పప్పుధాన్యాలలోనూ లేని ఎన్నో దేహపోషక, దేహ రక్షక పదార్థాలను ఆకుకూరలు, పాలు సరఫరా చేస్తాయి.

ఆకుకూరల్లో ఇనుము విశేషంగా ఉంటుంది. ఎ. బి. విటమిన్లు కూడా వాటిల్లో జాస్తేయే. వారింజకుటుంబపు ఫలాల తరవాత సి.విటమిన్ ను సరఫరా చేసే వస్తువుల్లో ఆకుకూరలే పేర్కొనతగ్గవి.

**ఆకుకూరలు : సాచ్చాతులు**

ఆకుకూరలు ఎల్లప్పుడూ సూర్యరశ్మిలో ఉంటాయి కాబట్టి వాటిలో 'డి' విటమిన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరల్లో ప్రోటీన్ విశేషంగా లేకపోయినా ఉన్న కాస్తా భక్షకుల శరీరంలో బాగా కలిసిపోతుంది.

ఇంగ్లండులో ఈ ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యం అంతగా గుర్తింపబడలేదు. ఐరోపాఖండంలో మాత్రం ఆకుకూరలంటే అధిక

తరమైన ఆప్యాయతఉంది. ఇటీవల అమెరికీలు, కెనేడియన్లు ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గ్రహించి లెట్యూసు మొదలయిన ఆ దేశపు ఆకుకూరల్ని విశేషంగా తింటున్నారు.

ఆకుకూరల్ని చాలా సేపు ఉడికించడంవల్ల 'సి' విటమిన్ హరించిపోతుంది. వార్చివేయడంవల్ల వాటిలోని ఖనిజలవణాలు, 'బి' విటమిన్ నాశనమైపోతాయి. '

\*

గోజా ఆకుకూరలు తివాలి|

హచ్చిన్ను, మెట్రామ్ అనే శాస్త్రవేత్తలు ఏకమై వ్రాసిన 'ఆహారం' అనే గ్రంథంలో ఆకుకూరలు ఖనిజలవణాల్ని, ఎ. బి. సి. విటమిన్లని సరఫరా చేస్తాయని చెప్పిఉన్నారు.

\*

ఇండియాగవర్నమెంటు ఇటీవల ప్రచురించిన హెల్త్ బుల్లెటిన్ లో ఆకుకూరల్ని గురించి చెప్పిన మాటలు విశేష సమాదరణీయాలుగా ఉన్నాయి:

‘ఒక్కొక్కమనిషి ఒక్కొక్కరోజుకి రెండు మొదలు నాలుగు బౌన్సులవరకు ఆకుకూరల్ని తినడం అవసరం.

మనదేశపు ఆకుకూరలు

విదేశాలకు చెందినవిన్నీ, హెచ్చు వెలలకు మాత్రమే లభ్యమయ్యేవిన్నీ అయిన లెట్యూస్, కాబేజీ మొదలయిన ఆకుకూరల్లో ఎంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉందో మనదేశపు ఆకుకూరలున్నూ, మిక్కిలి చవకగా దొరికేవిన్నీ ఐన తోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు మొదలయిన ఆకుకూరల్లో కూడా అంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉంది.

ఆకుకూరల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్లు విస్తరించి ఉన్నాయి.’

\*

పలచటి కూరకులు

మదరాసులో వీనుమిగిలిన డాక్టరు యం. ఆర్. గురుస్వామి మొదలియార్ ఒకానొక ఉపన్యాసంలో ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెప్పిఉన్నారు:

‘ఆకుకూరల్లో ఎ. విటమిన్ విస్తరించిఉంది. కూరకులు ఎంత పలచగా ఉంటే వాటి ఆహారపు విలువ అంత హెచ్చుగా ఉంటుంది.’

\*

ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి ‘ధర్మసాధని పత్రిక’ ఇట్లా వ్రాస్తున్నది:

ఆకుకూరల్లో క్లోరోఫిల్

‘ఆకుకూరలలో గల పసిరిక (పసరు) పదార్థము (క్లోరోఫిల్) సూర్యరశ్మిని, శక్తిని గ్రహించును. ఎక్కువ మందము గల బచ్చలి, పాయల మొదలగు ఆకులలో రక్తములోని ఎఱ్ఱకణములను వృద్ధిచేయు గుణము కలదని పరిశోధకులు కనుగొనియున్నారు. మరియు, పృథ్వి తత్త్వమునుండి వివిధములయిన లవణపదార్థములను గ్రహించి ఇతర జీవకోటికి వానిని ఆహార పదార్థరూపమున ప్రసాదించు నేర్పాటు శాకముల ద్వారా సృష్టికర్త చేసి ఉన్నాడు. ఇది సృష్టివిధానము. దీనికి భిన్న

ముగ మనము ఔషధరూపమున  
శరీరమునకు భిన్నమయినట్టియు,  
శరీరములో జీర్ణమై శరీర నిర్మా  
ణమునకు ఉపయోగపడజాల  
నట్టియు ఖనిజ లవణములను  
నిర్జీవమైన స్థితిలో పుచ్చుకొను  
చున్నాము. ఇది ప్రకృతి విరు  
ద్ధము; ఆరోగ్య భంగకరము.  
కావున వివిధములయిన ఆకు,  
కాయ, పండ్ల పదార్థములను,  
వాని తత్వములను గ్రహించి  
పుచ్చుకొనుటమూలమున శరీర  
వ్యాధులను నిర్మూలము చేసి  
కొనుటయు, ఆరోగ్యమును  
కాపాడుకొనుటయు ఉత్తమ  
విధానము.'

గమనింపవలసిన మెలుకువలు

ఈ వ్రాతలవల్ల మానవు  
లకు ఆకుకూరలు విశేషంగా  
చేకొనతగినవిగా రూఢ మవుతూ  
ఉంది. అయితే ఆకుకూరలు  
చేకొనే సందర్భంలో గమనింప  
వలసిన మెలుకువలు కొన్ని ఉం  
డడం మనం ఏమరకూడదు.

చీడపురుగుల్ని తొలగించాలి

ఆకుకూరలకు చీడపురుగులు

తరుచుగా పట్టుతూ ఉంటాయి.  
ఆకుకూరల్ని కూరగా ఉపయో  
గించడానికి ముందు ఆ చీడపురు  
గుల్ని జాగ్రత్తగా తొలగిం  
చాలి.

ఉపయోగించడానికి ముందు  
ఆ కూరల్ని మూతివెడల్పు గల  
బోతుబిందెలో వేయాలి. కుళా  
యి తెరచి దానికింద ఆ బిం  
దెను ఉంచాలి. ఆకుల మధ్యను  
అణగిఉంకే పురుగులు ఆ నీళ్ల  
తాకిడికి బయటపడిపోతాయి.

బిందె నిండడంతోట కుళా  
యి మూసి పైకి తేలే పురుగుల్ని  
తీసి వేయాలి; స్నిగ్ధ నంచి  
వేయాలి. అవసరాన్ని పట్టి మరి  
ఒకటి రెండు సార్లు ఈవిధంగా  
చేయవచ్చు.

నీటి కుళాయి సౌకర్యం లేని  
పల్లెటిపట్టువారు చేదలతో నీళ్లు  
పోసి ఈ పనిని చేయవచ్చు.

నీటిలో నాననీయకూడదు

కడగడంకోసం మని ఆకు  
కూరల్ని చాలాసేపు నీటిలో  
నానవేసి ఉంచడం మంచిది  
కాదని క్లెయిర్ కార్థార్పు

సలహా. ఇట్లా నాననీయడంవల్ల ఆ కూరల్లోని ఖనిజ లవణాలు వ్యర్థమైపోతాయి.

కొంచెం ఉప్పుపొడి చల్లాలి

కడిగివేసిన పిమ్మట ఆ ఆకు కూరలమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చల్లడం మంచిది. కడగడానికి పూర్వమే ఉప్పుపొడి చల్లితే ఆకులకు అంటిఉండే పురుగులు ఎక్కడివి అక్కడే నశించి పైకి తేలకుండా ఉండిపోతాయి. అప్పుడు వాటిని ఏరి పారవేయడం కష్టమవుతుంది.

జాములోగా ఉపయోగించాలి

ఆకుకూరల్ని చెట్టునుండి కోసిన జాములోగా ఉపయోగించి వేయాలి. లేక పోతే వాటిలోని జీవకారకపదార్థాలు క్రమంగా దిగనారిపోతూ ఉంటాయి.

కాబట్టే ఆకుకూరల్ని బజారు నుంచి తెచ్చుకోవడం కంటే సాధ్యమైనంతవరకు సొంతంగా పెరల్లలో పెంచుకోవడమే మంచి దని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

ఆకుకూరల్ని ఉపయోగించడానికి పూర్వం సుఖోష్ణమైన ఉడకంలో కడిగి ఒక కొయ్య పలకమీద వేసి ఐదారు నిమిషాలు ఎండలో ఉంచడం మంచి దని శ్రీ ఆర్. వి. లక్ష్మీరత్న సూచన.

పసరు పానీయం

వండి కూరగా ఉపయోగించడం కంటే ఆకుల్లోని పసరు పిండి పానీయంగానూ, ఆకుల్ని నూరి పచ్చడిగానూ ఉపయోగించడం మంచిదని అతని సలహా.

ఆకుల పసరులో రుచికొరకు తేనె, నిమ్మకాయ రసము, మజ్జిగ మొదలయినవి కలుపుకొని పానీయంగా వాడుకోవచ్చునని అతని ఉపదేశం.

దోసకాయ, రాంములక్కాయవంటి కాయలనుండి; కారటు, బీట్ వంటి దుంపలనుండి తీసినంత సులభంగా ఆకుకూరల్లోనుంచి పసరు పిండలేము. సులభంగా పిండడానికి వీలు లేనిది ఐనా ఆకుకూరల పసరు వరణీయమైంది.

పసరుల ఓషధీ గుణాలు

ఆకుకూరల పసరులో ఇనుము, మెగ్నీషియము (Magnesium), పచ్చనిపదార్థం (Chlorophyll) ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కలసి రక్తాన్ని బాగా ఎర్రపరచి శుద్ధం చేస్తాయి.

ఈ నూచనలు, సలహాలు, ఉపదేశాలు అన్నీ ఆకుకూరల్ని పచ్చివిగానే ఉపయోగించడానికి చేసినవి. పచ్చిగా ఉన్న సిత్తిలోనే ఉపయోగించడం వల్ల వాని ఓషధీగుణం కొంచెం కూడా తగ్గకుండా ఉంటుందనడం మినహాయించు లేని సత్యం.

ఇటీవల విటమిన్ ల కోసమని పాశ్చాత్యులు పచ్చిగడ్డిని పచ్చడిగా చేసుకుని తింటున్నారని పత్రికల్లో చదివిఉన్నాము. పచ్చగడ్డి ఆహారం

పచ్చికనూ, గరికనూ ఆహార పదార్థాలుగా స్వీకరించడానికి నేడు పాశ్చాత్యప్రపంచంలో ఒక విపులప్రయత్నం సాగుతూ ఉంది.

పచ్చగడ్డియొక్క ఆహారపు

విలువను నచ్చచెప్పి ప్రజలచేత విరివిగా దానిని తినిపించగల వారికి బహుమానాలు ఇచ్చే నిమిత్తం 1942 లో అమెరికాలో ఒక సంఘం ఏర్పడి పది లక్షల డాలర్లు పోగుచేసింది.

అమెరికాలో ఆహార సంఘాలు మరికొన్ని ఏకమై ఆహార రక్షక కార్యక్రమాన్ని (Food Defence Programme) ఒక దానిని తయారుచేసి ప్రజలచేత గడ్డి తినిపించడానికి బ్రహ్మాండ ప్రచారం సాగించాయి.

గరికలోని పోషక పదార్థాలు

ఈ ప్రచార సంబంధంలోనే అమెరికన్ కెమికల్ సొసైటీ గరికలోని పోషకపదార్థాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది:

‘ప్రాణకృత్తులను ఇచ్చే విషయంలో అన్ని ఆహారపదార్థాలకంటె గరిక, పచ్చిక—ఈ రెండూ శ్రేష్ఠమైనవి. ముప్పయి పౌనుల (10 పీశెల) ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉండే విటమినులకంటె ఒక పౌను పచ్చికలో హెచ్చు విటమినులు ఉన్నాయి.

మూడు వందల నలభై పౌనుల ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉన్న విటమినులకంటే ఎండించిన పన్నెండు పౌనుల పచ్చికలో హెచ్చువిటమినులు ఉన్నాయి.'

\*

లేత పచ్చిక : ప్రొటీన్లు

లోగడ ఇంగ్లండులో ఆహార శాఖామాత్యుడికి సార్ల మెంటరీ కార్యదర్శిగా ఉన్న మేజరు లాయడ్ జార్జి ఒకసారి కామన్సు సభలో ఈ విషయమై ఇట్లా చెప్పాడు:

'తినతగిన ప్రొటీన్ ల (Proteins) ను లేతపచ్చికనుండి మనశాస్త్రవేత్తలు సంగ్రహింప కలిగారు. ఈ సందర్భంలో ఇంకా విశేషపరిశోధన సాగవలసి ఉంది.'

\*

మంత్రివర్గ కార్యాలయానికి సంబంధించిన ఉన్నతోద్యోగి ఒకడు అదే సందర్భంలో 'న్యూస్ క్రానికల్' రిపోర్టరుకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆంగ్లప్రజాలోకాన్ని ఇట్లా అడిగాడు :

'మనం మనశరీరానికి ప్రొటీనులు సరఫరాకావడంకోసం జంతుమాంసాన్ని తింటున్నాము. మనకు మాంసాన్ని ఇచ్చే జంతువులు ఆ ప్రొటీనులకోసమే పచ్చికను తింటున్నాయి. అయినప్పడు ఇక మనం మధ్యపదార్థమైన మాంసాన్ని విడనాడి ప్రొటీనులకోసం పచ్చికనే ఎందుకు తినకూడదు?'

\*

ఆరోగ్యంకోసం పచ్చిక తిండి

కేంబ్రిడ్జిలో జరిగిన ఒక విందులో ఊట్ట ప్రభువు పచ్చికతో తయారైన కొన్ని పదార్థాల్ని తీర్చిదిద్దని ప్రొఫెసర్ జె. బి. యస్. హార్లేక్ పై సందర్భంలోనే 'న్యూస్ క్రానికల్' లో నివేదించి ఉన్నాడు.

\*

బాటర్నియాలోని ముసలి లాయరైన జె. ఆర్. బి. బ్రాన్స్ ఈ విషయమై ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

'ఆరోగ్యంకోసం మానవుడు పచ్చికను తినవలసిఉంది. గత



మూడువత్సరాలుగా నేను క్రమంగా నా ఆహారంలో పచ్చికను హెచ్చిస్తూ ఉన్నాను. నాకు ఇప్పటికీ అరవై ఏడో ఏడు. ఐనప్పటికీ నేను రోజూ మామూలుగా పరుగెత్తుతూ దేహపరిశ్రమ చేయకలుగుతూ ఉన్నాను. ఇటీవల నేను సైకిలుమీద రెండు రోజుల్లో నూటయాభై ఆరు మైళ్లు ప్రయాణం చేయకలిగాను. పచ్చికను ఆహారపదార్థంగా స్వీకరించిన తరువాత నా తిండి ఖర్చు వారానికి రెండు పిల్లింగులు మాత్రమే.

\*

ఆంగ్లవృద్ధుల సలహా

‘గడ్డి తినమని ఆంగ్లవృద్ధుల సలహా’ అనే శీర్షికతో 30-6-44 తేదీని ఆంధ్రపత్రిక ప్రచురించిన క్రింది వృత్తాంతం కూడా ఈ బ్రాన్సన్ ను గురించి దే:

‘ఆహారంగా పచ్చి గడ్డి చాలా విలువగలదని డెబ్బయి ఏళ్ల ముదుసలి బ్రాన్సన్ నేడు ఒక ఆహారవిద్యాప్రబోధక

సభలో ప్రకటించాడు. ఈయన పచ్చి గడ్డి తింటాడు. కమ్యూనిస్ట్ దాడులు సత్వే సైనికులకు పచ్చి గడ్డి తినడం నేర్పవలసిందని యుద్ధకార్యాల యాధికార్లు తన్ను కోరినారని బ్రాన్సన్ తెలియచేశాడు. తను స్కాట్లండుకు సైకిల్ మీద ప్రయాణం చేస్తూ ఫ్రోవల్లో ఎనిమిది రోజులు గరికే తిన్నాడట.’

\*

‘ఆహారం తినాలి’

సాశ్చాత్యుల ఈ పచ్చిక వ్యామోహం పిచ్చిగా పరిణమించినట్లుగా కూడా కనిపిస్తూ ఉంది.

పచ్చికను కోసి ఎండబెట్టి శాస్త్రోక్త్యా ఆహారపదార్థంగా మార్చి తినడంకంటే గోవుల్లాగ, గుర్రాల్లాగ దానిని తినడం మంచిదనే సిద్ధాంతం ఇటీవల బయలుదేరింది.

ఈ పద్ధతి సర్వత్రా వ్యాపిస్తే మానవుని ఆహారశాస్త్రం గొప్ప పరివర్తనానికి గురి కాగలదు.

మన శూర్యుల పద్ధతే

అయితే పచ్చికను ఈ పద్ధతిగా తినడంలోని విశేషలాభం మనపూర్వులకు బాగా తెలిసిన విషయమే.

శుక్ల నష్టవ్యాధిపీడితులకు మనవైద్యులు నేలమీది రత్న పురుషమూలికను ఆవులవలె కొరుక్కు తినమని ఆదేశించడం ఉండనేఉంది.

\*

ఎండించిన పచ్చికనుండి, గరికనుండి తయారుచేసిన పదార్థాన్ని ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు కొద్దికొద్దిగా బిస్కత్తులుగా, దోసెలుగా, మిఠాయిలుగా మార్చుకుని తింటూఉన్నారు.

\*

గరికప్రభావం

గరికప్రభావాన్ని పాశ్చాత్యులు ఈనాడు కొత్తగా కనుగొన్నారు. కాని మనవారికి అది అత్యంతప్రాచీనకాలంనుంచీ తెలిసిందే ఐ ఉంది.

మనవారు గరికిపోచల్ని అతి ప్రాచీనకాలానుంచి పూజ

ద్రవ్యాలుగా, ఔషధద్రవ్యాలుగా, భోజనపదార్థాలుగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

వినియోగవిపరీతం ఉపయోగించే ద్రవ్యాల్లో గరికిపోచలు ముఖ్యమైనవి.

గజ్జికి, చిడుముకి మంత్రం వేసేవారు వీచోపుకి ఉపయోగించే ఓషధి గరికిపోచే.

ఒక బ్రాహ్మణి లేతగరికిపోచలతో పచ్చడిచేసిపెట్టి విజయనగరసంస్థానాధీశ్వరుడైన ఆనందగజపతిని మెప్పించి ఆయనవల్ల 'గరికివలస' అనే అగ్రహారాన్ని పొందిందనే ఐతిహ్యం పలువురు ఎరిగిందే.

గరికని, ఇతరమైన ఆకుల్ని అన్నానికి ఆదరువులైన పచ్చళ్లుగా, కూరలుగా మాత్రమే కాక మన పూర్వులు కొన్ని రకాల ఆకుల్ని ప్రత్యేకం ఆహారంగా కూడా చేకొని ఉన్న నిదర్శనాలు బహుళంగా ఉన్నాయి.

పర్ణభక్షకులైన ఋషులు

పురాణగాథల్లో పర్ణభక్షకు

లైన ఋషులు ఎందరో మనకు కనిపిస్తారు. కేవలం పర్ణాలు తినే బ్రతికిన ఆ ఋషులు సామాన్య వ్యక్తులు కాక అసాధారణులై ఉండిరి. ఆకుల ఆహారం అంత మహనీయమైందన్నమాట.

ఆకుల ఆహారం అన్నప్పుడు మన వేదపురుషులకు ప్రియతమమైన పానీయమై ఉండిన సోమ లత ప్రతివాని మనస్సుకు తట్టక మానదు.

ఋగ్వేదంలోని నవమ మండలమందు నూటపథ్యాలుగు ఋక్కులు సోమరసపు ఉత్కృష్టతను గానం చేస్తున్నాయి.

సోమలత : సోమపానం

సోమపానం అంటే ఏమిటి, సోమలత విశిష్టత ఎట్టిది, అది ఎక్కడ దొరుకుతుంది, దాని వెలల వివరాలు, దానిని ఎప్పుడు ఎల్లా తాగాలి, తాగినందువల్ల కలిగే ఫలితాలు ఎలాంటివి మొదలయిన వివరాలన్నీ ఆ ఋక్కుల్లో ఉన్నాయి.

ఋగ్వేదకాలంలో సోమలత హిమాలయపర్వతాలమీద విరి

విగా పెరిగేది.

‘వేదిక్ ఇండియా’ అనే తన పుస్తకంలో రగోజిన్ సోమలతకు *Asclepia Acida or Sarco-stemma Viminala* అనే విశాస్త్రీయ నామాలై ఉంటాయని అంటున్నాడు.

అగ్ని వేశ, సుశ్రుతాది మహర్షులు దీనిని వ్యాధిప్రతిషేధన రసాయనంగా పేర్కొనిఉన్నారు. వారు సోమలతలో ఇరవైనాలుగు రకాలను గుర్తించి ఉన్నారు.

సోమలత : చంద్రుడు

ఈ ఇరవైనాలుగు రకాల సోమలతలలో ఒక్కొక్కదానికి పదిహేనేసి ఆకులుంటాయి. ఈ ఆకులు శుక్లపక్షమందు పుడతాయి; కృష్ణపక్షమందు రాలిపోతాయి.

సోమలతకిన్నీ, ఓషధీశ్వరుడగు చంద్రునికిన్నీ ఏదో అవినాభావసంబంధం ఉన్నట్లుంది. చంద్రుడికిలాగే సోమలతకున్నా శుక్లపక్షమందు వృద్ధి, కృష్ణపక్షమందు క్షయ.

శుక్లపక్షపు పాడ్యమి మొదలు ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పన వుడుతూ పూర్ణిమ నాటికి పదిహేనుఆకులు పూర్తి అవుతాయి.

కృష్ణపక్షపు పాడ్యమి మొదలుకొని ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పన రాలిపోతూ అమావాస్యనాడు ఒక్క ఆకైనా లేకుండా ఉట్టితీగె ఉంటుంది.

సోమలతరస ప్రశస్తి

సోమలత పిండితే పాలవంటి తెల్లని రసం వస్తుంది.

ఋగ్వేదంలో ఈ తీగెనుండి రసం తీసే విధానం విపులంగా వివరింపబడి ఉంది.

ఆనాటి ఆర్యులు దీని రసం తీయడం పవిత్రకర్మగా ఎంచే వారు. రాతికల్వంలో కాని సన్నెకల్లుమీద కాని సోమలతను (కాడలు, ఆకులు) మెత్తగా నూరి రసంతీసి ఆ రసాన్ని వారు పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు మొదలయినవానితో కలుపుకొని కొంచెం పులియనిచ్చి తాగేవారు.

ఈ పానీయం దీర్ఘాయువును,

దివ్యారోగ్యాన్ని ఇస్తుందని వేదం ఘోషిస్తూఉంది.

పచ్చిఆకుల పసరు ప్రాశస్త్యాన్ని నిరూపించడానికి ఈ సోమలత పానీయప్రస్తావన అమోఘంగా అక్కరకువస్తుంది.

మన ప్రాచీనుల సోమలత విజ్ఞానం దురదృష్టవశించేత మనం పూర్తిగా మరిచిపోయి ఉన్నాము.

‘భుక్తిపత్రి’

ఋషిసంప్రదాయ జీవనులు శ్రీ వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి గారు 16-4-44 తేదీగల ఆదివారపు ఆంధ్రపత్రికలో ‘భుక్తిపత్రి’ అనే శీర్షికతో వ్రాసిన క్రింది పంక్తులు ఈ సందర్భంలో చదవతగి ఉన్నాయి:

‘భుక్తిపత్రి అనుపేరు నేను పెట్టినది. అసలు దీని పేరేమిటో తెలియదు.

తిరుపతికొండమీద గోగర్భక్షేత్రతీరమున దీని చెట్లు చాలా ఉన్నవి. అసాధారణమైన ఈ చెట్టును పూర్వ మెప్పుడో యా హా రార్థమై యక్కడ

తపస్సు చేసికొను యోగులు నాటి పెంచియుండు రనుకుంటాను. కారణ మేమనగా ఇది యితరత్ర దొరుకునదిగా నాకుఁ దెలియరా లేదు.

దీని కాయుర్వేదమున సంస్కృతపుఁబేరు కాని, ఇంగ్లీషు బొటానికల్ పేరు గాని కలదేమో!

యోగుల ఆహారం

ఈ చెట్టు దానిమ్మ, గోరింట పొడవలె పెరుగును. దాని యాకు గోరింటాకునకు రెట్టింపు ఆకారము కలదై గోరింటాకును బోలియే యుండును. ఆకు చిక్కనై రెండంగుళముల పొడవును, అంగుళము వెడల్పును కలదై యుండును.

ఈ యాకు భోజనార్హము. తిరుపతికొండలపై తపస్సు చేసి కొనుచుండు యోగు లీయాకు నాహారముగా నుపయోగింతురు.

తిరుపతికొండలపై నిట్టి యాకు కలదని చిరకాలము క్రిందట నేను వినియుంటిని.

ఈ యాకు నిపుడు తెప్పించు కొని చూడగా నిది భోజనార్హమగుట తథ్యమని తెలిసినది.

పూటకు దోసెడాకులు చాలు

ఒకమనుష్యుడు దోసె శాకులతో నొకపూట కడుపు నింపుకొనవచ్చును.

దోరజేమపండ్ల కెట్టి రుచి కలదో యీ యాకుల కట్టి రుచి కలదు. వెగటుగాని, వాసన గాని యిందు లేదు. ఆరగించుటతో జిహ్వకు మంచి మాధుర్యము గోచరించును. మందుగా గాక యాహారముగనే దీని నారగింపవచ్చును.

అన్నమునకు బదులు బిల్వ పత్ర నారగించి కడుపు నింపుకొను బైరాగుల నెఱుగుదున కాని వారు దానిని వెగటుగా బలవంతముగ నే యారగింతురు.

మఱియు పూర్వ మెప్పడో రాణా ప్రతాపసింహు డరణ్యా వాసియై యున్నకాలమున గడ్డి రొట్టెలను దినుచుండెనట!

బచ్చలి, గంగపావిలి మొదలగు నాకులను గొండలు కొబ్బరి

తుఱుముతో, నానవేసిన పెసర  
పప్పు మొదలగువానితోఁ గలు  
పుకొని యారగించుటను గూడ  
నే నెఱుగుదును.

కాని యివి యితర వస్తువు  
లతోఁ బాల్లు కలిపి, కొంత  
మార్పుతో నారగింపఁ దగినవి.  
నిరపాయమైనది, రుచ్యమైనది

ఈ భుక్తిపత్రి యితరవస్తు  
నిస్సహాయముగ నే, మార్పు  
చేయకయే, రుచ్యముగా నార  
గింపఁదగినది. ఇది తీసిరుచి  
కలదిగాన రసాంతరముల సహా  
యము దీని కక్కఱయండదు.

గురువిందయాకు కూడ అతి  
మాధుర్యము కల దే, యార  
గింపఁదగినదే కాని దాని యతి  
రాధుర్యము మొగము మొ  
త్తించును. ఇతరాహారపదార్థ  
ములలో దానియాకులను గొన్ని  
టిని గలిపి భుజింపవచ్చునే కాని  
యదే ప్రధానాహార పదార్థ  
ముగా భుజింపఁ గుదురదు.  
వీర్యవిపాకాదు తెట్టివో, యది  
ప్రత్యేకముగా భోజనార్హ మగు  
నో కాదో కూడ తెలియదు.

ఈ భుక్తిపత్రిని ప్రధానా  
హారముగాఁ జాలినంత తినినీరు  
త్రావి, క్షేమముగా దీనితోనే  
ప్రాణధారణము జరుపుకొను  
వారు కానవచ్చుచున్నారు.

కావున నీ యోషధి నిర  
పాయమైనదనీ, యొక విశిష్ట  
యోగ్యత కలదనీ తలప  
వచ్చును.

వ్యాపనం అవసరం

శాస్త్రపరిశోధకు లీ యా  
కులఁ బరీక్షించి యిం దేయే విట  
మినులు కలవో, దానినిం కేయే  
తీరుల గూడ నాహారముగ నుప  
యోగింపవచ్చునో యిదివఱకు  
గుర్తింపకున్నచో నికనైన  
గుర్తింపఁ గల్గుదురుగాకనీ,  
యిది నిజముగా నాహారోప  
యోగి యగు నోషధి యని  
శాస్త్రజ్ఞులు సమ్మతించినచో  
దేశము నాలుగుమూలలవారు  
దీనిని గొనిపోయి నాటి పెంచి  
యుపయోగమునకుఁ దెత్తురుగా  
కనీ కోరుచున్నాను.

పచ్చికలు దోసెడు తిం  
పేనే కడుపునిండే ఈ భుక్తిపత్రి

నిజంగా వరణీయమైంది. పచ్చి ఆకుల ఆహారపుష్టికి భుక్తిపత్రి చక్కని నిదర్శనం.

కావుననే ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పచ్చిస్థితిలోనే ఉపయోగించవలె నని ప్రకృతి వైద్యుల మతం.

వండుకు తినే పద్ధతిలోనే

అయితే మనలో నూటికి తొంభై తొమ్మిదిమందికి పైగా పదార్థాల్ని వండుకు తినడానికి అలవాటు పడిఉన్నారు. వారిని ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా ఆపద్ధతిని విడనాడమంటే అది ఆచరణ సాధ్యం కాదు.

కాగా వండుకు తినే పద్ధతి లోనే ఆకుకూరల గుణాలు తెలియపరచడానికి ఈ గ్రంథం ప్రయత్నిస్తూఉంది.

ఆకుకూరలు వండడంలో మంచి జాగ్రత్త అవసరం. అజాగ్రత్తగా వండడంవల్ల ఆయా కూరల్లోని పోషక పదార్థాలు నశిస్తాయి.

మూడు ముఖ్యనూత్రాలు

ఈ సందర్భంలో మూడు

ముఖ్యనూత్రాలు అందరూ జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి: అవి ఏమిటంటే—

ఒకటి :

మూత పెట్టకుండా ఉడికించిన పదార్థాల్లోని ఎ. విటమిను నశించిపోతుంది.

రెండు :

నీళ్లు ఎక్కుగా పోసి ఉడికించిన పదార్థాల్లోని బి. విటమిన్ నశించిపోతుంది.

మూడు :

చాలాసేపు ఉడికించిన పదార్థాల్లోని సి. విటమిన్ నశిస్తుంది.

ఆకుకూరలు అతిసున్నితమైనవి కాబట్టి వాటి వంటకం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్త అవసరం.

వంట : సి. విటమిన్

వంటకం కా బేజీ కూరకు ఎంత చెరుపు చేస్తుందో ఆ ఆకు కూరని గురించిన వివరణలో చదవగలరు. ఆ విషయం ఆ ఒక్కకూరకే కాక సాముదాయకంగా అన్ని కూరలకు చెందుతుంది.

మిస్ మామి ఆలివర్ (Miss Mamie Olliver) అనే ఆమె తన వెజిటబుల్స్ యాజ్ ఫుడ్ (Vegetables as Food) అనే గ్రంథంలో తాను అనేక రీతుల పరిశోధించి వండడంవల్ల అన్ని కూరల్లోని సి విటమిన్లు నశించడం సిద్ధాంతీకరించినానని చెప్పిఉంది.

డబ్బల్స్ నిలవచేసి మార్క్ టుగో అమ్మే ఆహారాల్లో కూడా విటమిన్లు ఉండనేర వని డబ్ల్యు. బి. యాడమ్ చెబు తున్నాడు.

కాబట్టి విటమిన్లు నశించ కుండా కూరల్ని వండుకునే నేర్పు, మెలుకువ ప్రతి వంట కడై అలవడుచుకోవాలి.

తరిగి వండాలి: త్వరగా వండాలి

ఆకుకూరల్ని ఎంత త్వరగా వండితే అంత మంచిది. నెమ్మదిగా వండడంవల్ల వానిలోని విలువైన ప్రాణకృత్తులు నశించి పోతాయి.

సాధారణంగా అన్ని ఆకుకూ రల్ని తరిగే వండడం మంచిది.

ఆకుకూరల్ని ఉడికించే టప్పుడు వంటపాత్రలో చాలా నీళ్లు పోయవలసిన అవసరం లేదు. వంటపాత్ర మాడి పదార్థం అడుగుంటుకుండా ఉండేటం దుకు మాత్రమే అవసరమైన కొద్దిపాటి నీటిని పోయాలి.

ఉత్తమమైన కొత్తపద్ధతి

పాయిమిడ వంటపాత్ర ఉంచి అది బాగా వేడెక్కిన తరవాత కూరకుతుంపులు అందు లో వేయడం ఇప్పటి అలవాటై ఉంది. ఇది అంత మంచిపద్ధతి కాదు. ముందు వంటపాత్రలో కొద్దినీటిని వెచ్చపరచి ఆ వెచ్చని నీటిలో కూరకుతుంపులు వేయడం ఉత్తమపద్ధతి.

ఈ పద్ధతినల్ల కూరలు త్వరగా ఉడుకుతాయి.

ఉప్పుపొడి చిలకరింపు

ఆకుకూరలు ఉడుకుతూ ఉడు కుతూ ఉండగా వాటిమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చిలకరించాలి. పూర్తిగా ఉడికాకకంటే మధ్య లోనే చల్లడంవల్ల కొద్దిఉప్పే సరిపోతుంది. ఏమంటే పూర్తిగా,



ఉడికేసరికి కూరల్లోని సహజ లవణాలు పూర్తిగా లోపించవచ్చు. లోపించకుండా నే వాటికి పైనంచి ఉప్పు అందించడంవల్ల అవి నశించక నిలిచి కూరల్లో ఎక్కువ ఉప్పు వేయవలసిన అసలరాన్ని తగ్గిస్తాయి.

వంటపాత్రమీద మూత

ఉప్పునాడి చిలకరించిన తరవాత వంటపాత్రమీద మూత పెట్టాలి. ఆవిరిని పైకి పోనీయకూడదు. నీళ్లు తక్కువ పోసి ఆవిరిమీద కూరల్ని ఉడకనీయడానికి వంటమధ్యలో వంటపాత్రమీద మూతపెట్టడం కొంతవరకు మంచిది.

కూరల్ని పది పదిహేను నిమిషాల్లో ఉడికించివేయాలి. ఈలోగా వంట పాత్రను ఒకటి రెండు సార్లు కుదిలించడం అవసరం. ఉడికించిన నీటి ఉపయోగం

ఇందుతో కూరలు బాగా ఉడుకుతాయి. ఆమీద కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనియ్యాలి. కూరలు ఉడికించిన నీరు ఏమైనా ఉంటే పారబోయ

కుండా చాచుకో కాని, పులుసులో కాని కలపాలి.

ఆకుకూరలను వండడంలో గమనింపవలసిన మెలుకువలలో ముఖ్యమైనవి ఇవి.

ఆకుకూరల సందర్భంలో జాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయం మరిఒకటి ఉంది.

కళ్లకు చెరుపు చేయవు

మన వైద్యనిఘంటుకారులు ఆకుకూరలు సాముదాయకంగా వీర్యానికి, కళ్లకు చెరుపు చేస్తాయని చెబుతారు. అయితే ఈ కూరల్లో పులుసు పెట్టడంవల్ల, సంభాద్రద్రవ్యాలతో తాలింపు పెట్టడంవల్ల ఆ దోషాలు చాలావరకు పోతాయి అని కూడా వారే చెప్పిఉండడం మనం గమనించాలి.

కాబట్టి ప్రజలు ఆకుకూరల్ని నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించి వానివలని విశేషోపయోగాన్ని పొందడం వాంఛనీయమైన విషయం.

శరీరం నల్లబడడం

ఆకుకూరలు విస్తరించితింజే

శరీరం నల్లబడుతుందని కొందరు చెబుతారు. ఈ నల్లబడడం ఆకు కూరల్లోని ఇనుము మొదలయిన లోహాలు ఒంటబట్టబట్టి కాని అనారోగ్యంవల్ల కాదని తెలుసుకోవలసిఉంది.

ఈగ్రంథంలో వివరింపబడిన కూరలలో పెక్కులు వండుకు తినేవే.

నల్లభైరకాల ఆకుకూరలు

వంటప్రమేయం లేకుండా మనం ఉపయోగించే ఆకులలో తమలపాకులు ముఖ్యమైనవి. కావున ఇతర ఆకుకూరలతో బాటు వాని వివరణకూడా ఈ గ్రంథంలో చేర్చడమైంది.

కొత్తిమీరి, కరివేపాకు, వేపాకు మొదలయినవి ప్రత్యేకం వంటకాలుగా ఉపయోగపడవు. ఏనా అనేకమైన వంటకాల్లో వానిని సువాసనకొరకు, ఓషధి గుణంకొరకు ఉపయోగిస్తున్నాము. అందుచేత వాటిని కూడా ఈ ఆకుకూరల్లో చేర్చడమైంది.

మనలో పలువురు ప్రతిది

నమూ పానీయంగా ఉపయోగించే తేనీరులో ప్రధానద్రవ్యం తేనూకు. కాబట్టి తేనూకును గురించిన అవసరమైన వివరణ కూడా ఈపుస్తకంలో చేర్చబడింది.

ఇందులో మొత్తం నల్లభైరకాల ఆకుకూరల్ని గురించిన వివరణ ఉంది.

ఇవి అన్నీ కొంచెం ఇంచు మించుగా మనం తరుచు ఉపయోగించేవి, ఉపయోగించ తగ్గవి.

వీని గుణాలు అన్నీ ఒక్కచోట చేర్చి చెబితే ఉపయోగంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో 1941 ఫిబ్రవరినాటి 'ఆంధ్రభూమి' మాసపత్రిక సంచికను ప్రత్యేకం ఆకుకూరల సంచికగా ప్రచురించాను.

అనేక నూతనాంశాలతో

ఆ ఆకుకూరల సంచిక ప్రజాదరణాన్ని విశేషంగా చూరగొన్నది. అందలి విషయాలకి అనేక నూతనాంశాలు చేర్చి ఇప్పుడు ఈ కొత్తకూర్పును

ప్రచురిస్తూఉన్నాను.

ఒక్కొక్క ఆ కు కూ ర  
ప్రాశస్త్యం తెలియడానికిగాను  
ఈపుస్తకంలో ఆ యా ఆకుకూ  
రల ఓషధీగుణాలు కూడా  
కూడినమట్టుకు వివరించాను.  
ఇదే పద్ధతుల మీద ఈ

‘ఆకుకూరల’తోబాటే ‘కాయ  
కూరలు’, ‘దుంపకూరలు’ అనే  
పుస్తకాలు కూడా ప్రచురిత  
మైనాయి. ఈ గ్రంథాన్ని ఉప  
యోగించేవారు ఆ రెండు గ్రం  
థాల్ని కూడా చేకొనడం  
వాంఛనీయం.



## అవిసె

(Agati Grandiflora)

అవిసెను అగిసి అని అనడం కూడా ఉంది. దీనిని అరవంలో అగత్తి అని వ్యవహరిస్తారు.

అగస్త్య, వంగసేనాహ్వ, మధుశిగ్రు, మునిద్రుమ అనేవి దీని సంస్కృతనామాలు.

రకాలు

అవిసి ముప్పయి అడుగుల వరకు సన్నగా ఎదిగే చెట్టు. పూవుల్లో ఎరుపు, తెలుపు—రెండురకాలు.

తోటల్లో ఉపయోగం

సన్నగా ఎదగడంచేత వీని వావరంఅంతగా ఉండదు, అందు చేతనే తమలపాకులతోటల్లో నడుమనడుమ వీనిని పెంచి ఆ తీగలను వీనిమీదకు ప్రాకేటట్లు చేస్తారు. ఇతర తోటపంపుల కట్టవల్లో వీనిని పెంచుతారు.

వేడి చేస్తుంది

‘అవిసె ఆకుకూర తిన్నవాడు అరచి చచ్చును’ అనే సామెత నెలూరుజిల్లాలో వాడుకలో

ఉంది. ఈ ఆకుకూరకు బాగా వేడిచేసే గుణం ఉండడంచేత ఈ నానుడి వాడుకలోకి వచ్చిందనుకుంటాను. అంతేకాని అది ఈ ఆకుకూరను నిషేధించే ఉద్దేశంతో పుట్టిందికాదు.

నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది

ఏకాదశి ఉపవాసం ఉండి ద్వాదశిపారణ చేసేవారు ఈ ఆకుకూరను తప్పకుండా ఉపయోగిస్తారు. ఉపవాసవ్రతం వల్ల కలిగిన నీరసాన్ని తొలగించే సుగుణం ఈ ఆకుకూరలో ఉందని పెద్దలు చెబుతారు.

ఔషధోపయోగాలు

కూరగానే కాకుండా ఈ ఆకుయొక్క ఔషధోపయోగాలు అనంతంగా ఉన్నాయి.

అవిసెఆకులు నూరిన ముద్ద చర్మమీద పట్టుగా ఉపయోగిస్తారు. గాయాలకు, దెబ్బలకు అది మంచిమందు.

అవిసె ఆకుల స్వరసాన్ని

కొన్ని చుక్కలు ముక్కులో వేసుకుంటే రొంపభారము, తలకొప్పి తగ్గిపోతాయి. ఇట్లా వేసుకోవడంవల్ల ముక్కునుండి జలుబు నీరు బాగా కారిపోయి తలనొప్పి, తలభారము శమిస్తాయి. చిన్నపిల్లలకు ఈ ఆకు రసంలో కొద్దిగా తేనెకూడా కలిపి ఉపయోగించడం మంచిది.

పురిటిలో బిడ్డలకు పడిశ భారం విశేషంగా ఉంటే రెండు చుక్కల అవిసెఆకురసంలో ఎంమిది లేక పదిచుక్కల తేనెవేసి రంగదించి మంత్రసానులు వేలితో బిడ్డల ముక్కురంధ్రాల్లో పైపైన నెమ్మదిగా రాస్తారు.

సులిపురుగుల్ని హరిస్తుంది

అవిసెఆకులు బాగా కారంగా, చిరుచేదుగా ఉంటాయి. కడుపులోని సులిపురుగుల్ని హరించడములో అవిసెఆకులు పెట్టినది పేరు. సాలీడు, పులికోచ మున్నగు చిన్నజంతువుల విషాన్ని కూడా ఈఆకులు విరిచి వేస్తాయి అని చెబుతారు.

అవిసెఆకురసము గవదబిళ్లలకు పూస్తే అవి కరగిపోతాయి.

శ్రేణికటి గోగంఠా

శ్రేణికటిగోగంకలవారికి అవిసెఆకులు మిక్కిలి గుణకారిగా ఉంటాయి. అవిసెఆకు కర్రగోటిలో కర్రబండలో మెత్తగా దంచి కుండలో ఉంచి ఉడకబెట్టి రసంతీసి ఆ రసాన్ని తులమెత్తు సేవిస్తే శ్రేణికటి నెమ్మదిస్తుంది.

నాలుగుగోజులకు ఒకసారి వచ్చే వరుసజ్వరానికి దీని ఆకు రసం విదారుచుక్కలు ముక్కులో వేసుకుని నన్యంచేస్తే మంచిది. అవిసెఆకు, మిరియాలు కలిపి నూరి రసం పిండి పీలిస్తే అపస్మారం తగ్గుతుంది. ఇది బాలపాపచిన్నెలకు కూడా మంచిది.

కారము, చేదురసాలు

అవిసెఆకుకూర రక్తపైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. లఘువుగా విరేచనాన్ని చేస్తుంది.

“అగసిఆకుకూరలో కారం, చేదు రసాలు రెండు ఉన్నా

యి. కాని విపాకమందు ఈ ఆకుకూర మధురంగా ఉంటుంది. ఇది క్రిమిహరమై, శోధనకరమై ఉంటుంది. కఫం, దురద, రక్తపిత్తం వీనిని పోగొడుతుంది. ఒకింత కాకచేసి గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.” ఇట్లని సర్వోషధి గుణకల్పకం చెప్పుంటూఉంది.

అరవలు విరివిగా వాడతారు

అప్పుడప్పుడు అవి సె ఆకు కూరను ఉపయోగిస్తూ ఉండడం మంచిది. మనలో కంటే అరవ వారిలో ఈ కూర వాడకం హెచ్చు.

తాము తినడమే కాకుండా వారు ఈకూరను విరివిగా ఆవులకు కూడా పెడతారు.

## ఉ స్తి

(Solanum trilobatum)

దీనిని ఉచ్చింత ఆకు అనే పేరుతో కూడా వ్యవహరిస్తారు.

పెంపకం

ఉ స్తిని ప్రత్యేకంగా పెంచరు. ఇది డొంకల్లో స్వభావ సిద్ధంగా పొడగా అల్లుకుని పెరుగుతుంది. ఉ స్తిఆకులమీద, కాయలముచికమీద ముండ్లు ఉంటాయి.

బాలింతలకు మంచిది

ఉ స్తిఆకుకూర మిక్కిలి పథ్యకరమైంది. ఈ ఆకుకూరను

బాలింతలకు కూడా పెడతారు. గర్భవాతాన్ని హరించి పురిటాల్లకు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది. ఓషధీగుణము

ఉ స్తి ఆకు శ్లేష్మవాతాన్ని తగ్గించడంలో పేరుమోసింది. ఈకూర చాలా చేదుగా ఉంటుంది.

ఉ స్తి ఆకు నులిపురగులను చంపుతుంది. అరుచిని పోగొట్టుతుంది. విరేచనకారి. బుద్ధికి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎక్కిళ్లను పోకారుస్తుంది.

## ఎలుక జీడి

శేషు

ఎలుకజీడి ఆకుకూరనే ఎలుక  
చెవి ఆకుకూర అని కూడా  
అంటారు.

దీనిని అరవంలో ఎలియాలి  
లేక ఎలికాదు అని పిలుస్తారు.

ద్రవంతీ, శంబరీ, మూషికా  
హ్వయ, ఆఖుపర్ణికా, కృషికా,  
వృకపర్ణి, భూమిచరా మొదలై  
నవి ఎలుక చెవి ఆకు సంస్కృత  
నామాలు.

రకాలు

ఇందులో పెద్ద ఎలుక చెవి  
ఆకు, చిన్న ఎలుక చెవి ఆకు అని  
రెండు రకాలు.

సామదాయక గుణం

ఏ రకపు ఎలుక చెవి ఆకుకూర  
ఐనా బహుమూత్రాన్ని కట్టు  
తుంది ; మూత్రబంధాన్ని విప్పు  
తుంది, మలనిరోధాన్ని హరించే  
గుణం కూడా ఈకూర వద్ద ఉంది.  
ఎలిక విషాన్ని విరుస్తుంది

పెద్ద ఎలిక చెవి ఆకు కూర

నేత్రాలకు చాలా హితమైంది.  
ఎలిక విషాన్ని విరిచి వేయడంలో  
ఈ కూరాకు చాలా శ్రేష్ఠమైం  
దని ప్రాచీన వైద్యవరుల మతం.  
కాగా ఎలుక కరిచి గాఢపడే  
వారు తరుచు ఈ శాకాన్ని  
వాడడం మంచి ఉపయోగ కారి  
గా ఉంటుంది. పెద్ద ఎలుక చెవి  
ఆకు రసదోషాల్ని పోగొట్టడం  
లో కూడా సమర్థమైంది.

బలకరమైన శాకం

చిన్న ఎలుక చెవి ఆకుకూర  
లో కారము, చేదు రసాలు  
రెండూ ఉన్నాయి. ఈ కూర  
రసాయనంగా పని చేస్తుంది.  
ఇది విషహరమైన శాకం. చిన్న  
ఎలుక చెవి శరీరంలో శీఘ్రంగా  
వ్యాపించే స్వభావం కలది.

‘సర్వాషధి గుణకల్పకం’  
ఎలుక చెవి ఆకుకూర గుణాల్ని  
ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

“ఎలుక చెవి ఆకుకూర మ  
ధురగుణం కలది. కాగా బలం  
చేస్తుంది.”

## క రి వే ప

(Murraya Konigii)

నామాలు

కరివేపను అరవంబో కరివే  
పుయ్ అంటారు.

కై డర్య, మ హా నిం బ,  
రావణ, గిరినింబక అనేవి కరి  
వేపయొక్క సంస్కృత నామా  
ల్లో కొన్ని.

సురభినింబ అనేది కరివేప  
చెట్టు సంస్కృత నామాల్లో మరి  
ఒకటి. సురభినింబ అనగా  
వాసనవేప అని అర్థం. కృష్ణ  
నింబ అని కూడ దీనికి సంస్కృత  
నామం ఉంది. కృష్ణనింబ అనగా  
కరి (నల్ల) వేప అని అర్థం.

ప్రశస్తిని తెలిపే కథ

కరివేప హిందూ దేశమంత  
టా పెరుగుతూ ఉంది. హిందు  
వుల పెరటిచెట్లలో ఇది ఒకటని  
చెప్పవచ్చు.

కరివేప ఆకులు సువాసనగ  
ఉంటాయి కాబట్టి వంటకాల్లో  
విశేషంగా వాడతారు.

అన్ని వస్తువులు సారె తెచ్చి

కరివేప ఆకులు తేనెండుకు  
తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామి  
వారు పెళ్లాముమీద అలిగి  
ఆమెను వదలిపెట్టినట్టు పుక్కిటి  
గాధ ఒకటి ఉంది. ఈకథ కరి  
వేప ప్రశస్తిని తెలపడానికి కల్పి  
తమై ఉంటుంది.

బియ్యపుకడుగు దోహదం

బియ్యపుకడుగు రోజూ  
పోస్తూవస్తే లేతకరివేపయొక్క  
లు ఏపుగా ఎదుగుతాయి.  
ముదురు కరివేపచెట్టికి బియ్యపు  
కడుగు తరుచు పోస్తూ ఉండడం  
వల్ల వాటి ఆకులు హెచ్చు  
సువాసన కలిగి ఉంటాయని  
చెబుతారు.

మనోజ్ఞుడైన గంధం కలది

‘సర్వాపధి గుణకల్పకం’ కరి  
వేపాకు గుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ  
ఉంది:

“కరివేపాకు కఫవాతాన్ని  
పోగొట్టుతుంది. అగ్ని దీప్తిని  
ఇస్తుంది. కరివేపాకు ఉష్ణవీర్య



మైంది. పథ్యకరమైంది. మనోజ్ఞమైన గంధం కలది. గ్రహణి రోగాన్ని పోగొట్టుతుంది. ”

కరివేపచెట్టు భూతముల వలని, విషములవలని బాధలను పోగొట్టడంలో సమర్థమైంది.

శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణం కరివేపాకునకు ఉంది.

కారము, చేదు, వగరు రసాలు

కరివేపాకులో కారము, చేదు, వగరు అను మూడు రసాలు కలిసి ఉన్నాయి.

కరివేపాకు మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకును మనం ప్రత్యేకం కూరగా ఉపయోగించము. కాని దీనిని అన్ని వంటకాల్లో సువాసనకొరకు చేరుస్తున్నాము. కాబట్టి దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చి ప్రస్తావించడమైనది.

కరివేపాకులో ఆవిరియై పోయే స్వభావంగల నూనె ఉన్నది.

ఓషధిగుణాలు

కరివేపాకు రసానయ కర

మైంది. కడుపునకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

వికారాల్లో కరివేపాకురసం బాగా పనిచేస్తుంది. జిగురువేచనాల్లో కరివేప చిగుళ్లు పచ్చివేసమిలి తింటే గుణకారిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకుల్ని నాల్గో ఉడికించి ముద్దచేసి విషజంతువుల కాట్లకు, నద్దురికు మందుగా ఉపయోగిస్తారు. ప్వరాల్లో ఇచ్చే కషాయాల్లో కరివేపాకు కూడా వేస్తారు.

కరివేపాకుయొక్క కషాయము కలరావ్యాధిని కూడా పోకార్చగల సమర్థత కలదని మన వైద్యుల మతము.

కరివేపాకు కారం

కరివేప, మినపపప్పు, మిరప కాయలు కలిపి నేతితో వేయించి గుండెకొట్టి అందులో తగునూత్రము ఉప్పు వేసి నిమ్మకాయ రసం పిండి తయారుచేసిన పచ్చడికి కరివేపాకుకార మని పేరు. ఈ పచ్చడి పైత్యశాంతిని చేసి, నోటి అరుచిని పోగొట్టుతుంది.

## కామంచి

నామాలు

దీనిని కాచాకు అని కూడా అం

టారు. కానర, కానర  
కూనర, గాజు మున్నగునవి దీని  
ఇతర నామాలు.

ఓషధిగుణాలు

దీని ఆకులు నూరిన ముద్ద  
కీళ్లనొప్పలకు పట్టుగా ఉపయో  
గిస్తారు. ఈ ముద్దతో నలుగు  
పెట్టుకుంటే చర్మరోగాలు నివృ  
త్తిస్తాయి.

కామంచిఆకుల నిజరసం  
జలీయం, హృదయవ్యాధి,  
చర్మరోగాలు, మూలశంక,  
సెగరోగము, యకృత్ స్త్రీహ  
వ్యాధులు. మండేను బొబ్బలు  
మున్నగు జబ్బుల్లో లోనికి సేవిం  
చడం మంచిది. మోతాదు అర  
ద్రాము మొదలు రెండుద్రాముల  
వరకు.

కాచాకురసంతో తయారు  
చేసిన పర్బతు జ్వరాల్లో తాగ  
నిస్తే తాపం ఉపశమించడమే

కాకుండా బాగా చెమట పట్టు  
తుంది.

ఎక్కడనైనా వాచి బాధగా  
ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకులు వెచ్చ  
చేసి వేస్తే గుణకారిగా ఉం  
టుంది.

ఉబ్బువ్యాధులు కలవారికి  
కామంచిఆకుకూర ప్రశస్త  
మైనది.

ఎలుక కాటువిషానికి విరుగు  
డుగా కామంచిఆకు స్వరసాన్ని  
పైన పూస్తారు.

కామంచిఆకురసము చెవిలో  
పిండితే చెవిపోటు తగ్గి చీము  
ఉంటే చీము కట్టుతుంది.

ఆకలిపుట్టించే కూర

కామంచిఆకుకూర బాగా  
ఆకలి కలిగిస్తుంది. మేహతత్వం  
వారికి మేలుచేస్తుంది. త్రిదో  
షాన్ని హరిస్తుంది. కుష్టురోగా  
న్ని పోగొడుతుంది.

ఈకూర కారంగా, చేదుగా  
ఉంటుంది. అరవవాడు దీనిని  
విశేషంగా ఉపయోగిస్తారు.

## కా బే జి

(Brassica Oleracea, Var. Capitata)

విదేశపు ఆకుకూర

బ్రోకోపాదేశీయుల ముఖ్యపత్ర  
శాకాల్లో కాబేజీ ఒకటి.

విదేశపు ఆకుకూరల్లో ఇది  
మిక్కిలి రుచివంతమైనది.

చూడ్డానికి కాబేజీ దిమ్మ  
లాగ ఉంటుంది. ఆదిమ్మ కాబేజీ  
మొక్కయొక్క మధ్యఆకుల  
అన్నిటి చేరికచేత ఏర్పడినది  
కాని మరిఒకటి కాదు.

ఆవకుటుంబములోనిది

కాబేజీ ఆనమొక్క కుటుంబములోనిది.

ఇది మనకు కొత్తశాకము  
కాబట్టి దీని పెంపకాన్ని గురించి  
తెలుసుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్య  
విషయాలు ఇక్కడ వివరిస్తున్నాను.

చిత్తుల చల్లిక

చల్లిన వారంలోజులలోగా  
కాబేజీ గింజలు మొలుస్తాయి.  
మాడునాలుగు మా సాలకు  
కాబేజీ కూరకు అందుతుంది.

కాబేజీగింజలు నెలకు ఒక

సారి చల్లుతూ సంవత్సరం పొడుగునా కాబేజీ ఉండేటట్లు చేసుకోవచ్చు. శీతలప్రదేశాలు, శీతకాలము కాబేజీ సాగుకు అనుకూలమైనవి.

కాబేజీగింజల్ని ముందుకుండ్లలో చల్లి మొలిచాక వేరేతావుల్లో నాటడం మంచిది. చిన్న కాబేజీమొక్కల్ని గొంగళిపురుగులు పాడు చేస్తాయి కాబట్టి మెలుకువ వహించాలి. నారునాటు

నారు నాలుగైదు ఆకులు తొడిగినతోట వేరేచోట నాటాలి. కొత్తగా నాటిన మొక్కలు వేరు తన్నేదాకా కొద్ది నీడ ఉండేటట్లు చూడాలి. నాటేటప్పుడు మొక్కకి మొక్కకి రెండేసి అడుగుల దూరం ఉండేటట్లు చూడాలి. నారు మడిలోనుంచి మొక్కలు తీసేటప్పుడు వేళ్లకు కొంత మన్ను అంటిఉండేటట్లు చూడాలి.

అంతే కాదు. నాడుమడిలో నుంచి తీసినవెంటనే వాటిని పాతడం మంచిది.

కావలసిన ఎరువులు

కాబేజీకి గొఱ్ఱల పెంట, మేకలపెంట మంచి ఎరువు.

కాబేజీ ఎదిగేసెత్తిలో దాని ఆకులమీద సెట్లు పోయకూడదు. ఆకులమూట

కాబేజీ పైకి కాయగా కనిపిస్తుంది. కాని నిజానికి అది ఆకులమూట. ఆ మూటలోని ఆకులు పోవలికి పోయినకొద్దీ తెల్లగా ఉంటాయి. పై ఆకులు కాదుపచ్చగా ఉంటాయి. పోవలి ఆకులకంటే పై ఆకుల్లో ఎక్కువ దేహపోషక పదార్థం ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోవాలి.

తరగడానికిపూర్వం మారు రంగులో ఉన్న కాబేజీ ఆకుల్ని జాగ్రత్తగా తీసేవేయాలి.

‘సి’ విటమిన్ చర్చ

స్ట్రాక్ పత్రికలో లండన్ విశ్వవిద్యాలయపు అధ్యాపకుడు ఒకడు ఆహార పదార్థాల్ని

గురించి వ్రాస్తూ పచ్చి కాబేజీ లో ‘సి’ విటమిన్ ఎంతగా ఉందో ఉడక బెట్టిన కాబేజీలో కూడా ‘సి’ విటమిన్ అంతగానూ ఉంటుందని చెప్పిఉన్నాడు.

అయితే పలువురు శాస్త్ర వేత్తలు ఈ సిద్ధాంతానికి ఒప్పుకోవడం లేదు. ‘నేచర్’ పత్రికలో డాక్టర్ మార్గన్ పైక్ ఈ సందర్భంలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“కాబేజీవంటి ఆకు కూర కోసి తెచ్చినప్పటినుంచి భుజింపబడేలోగా ‘సి’ విటమిన్ ను హెచ్చుగా కోలుపోతుంది.

‘సి’ విటమిన్ నశింపు

మార్కెట్టులో కొనే కాబేజీలో మాటికి అరవై వంతులు మాత్రమే ‘సి’ విటమిన్ ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. లోతక్కువ నలభై వంతులు కాబేజీ కోసిన తరువాతి నిలవలో, రవాణాలో నశించిపోతుంది.

మిగిలిఉన్న అరవై పాళ్ల ‘సి’ విటమిన్ లోనూ దరిదాపు ఇరవై పాళ్లు వంటకం తై కూరను తరగ

డంలో, క డ గ డ ం లో వ్యర్థ పుచ్చుతుంది.

వంటపాత్రలోకి వెళ్లేసరికి కాబేజీలో నూటికి నల్లభై పాళ్లు మాత్రమే 'సి' విటమిన్ మిగిలి ఉంటుంది. అందులో ఉడక పెట్టడంలో లోపించే 'సి' విటమిన్ కొద్దిపాటిదే ఏ ఉంటుంది. కాని ఉడకబెట్టే సమయంలో నీటిలోనికి దిగే 'సి' విటమిన్ నూటికి ఇరవై మూడు పాళ్లు వరకు ఉంటుంది.

పదిహేడు పాళ్లుమాత్రమే

అనగా విస్తరిలోకి వచ్చే సరికి కాబేజీలో నూటికి పదిహేడు పాళ్లుమాత్రమే 'సి' విటమిన్ మిగిలి ఉంటుంది. ఇదైనా ఆ వంటకాన్ని వెంటనే తింటేనే. వెంటనే తినక తినేవరకు ఆ వంటకాన్ని వేడివేడిగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ పదిహేడు పాళ్లు 'సి' విటమిన్ కూడా నశించిపోతుంది. ”

కాబేజీని త్వరగా ఉడికించాలి కాని నెమ్మదిగా ఉడక నీయకూడదు. కాబేజీ ఉడికే

టప్పుడు వంటపాత్రపై న మూత పెట్టకూడదు.

కాబేజీలో గంధకం

డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ కాబేజీ ఆకుకూరని గురించి 'టిబ్ బిట్సు' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

‘కాబేజీలో ‘సి’ విటమిన్ లు హెచ్చుగా ఉన్నాయి. ఇందులో గంధకం, సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము మొదలైనవి ఉన్నాయి.

కాబేజీ చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. మలబదాన్ని పోగొడుతుంది. ’

కాబేజీలో గంధకపు పాలు ఎక్కువగా ఉంది కావుననే వంట సమయంలో ఇది ఒకవిధమైన గబ్బువాసన కొడుతూ వుంటుంది.

శరీరంలోని దుష్టపదార్థాల్ని తొలగించి దానిని శుభ్రపరచడంలో కాబేజీకూరకు మించింది మరిఒకటి లేదని చెప్పవచ్చు.

కాబేజీకూర గుణాలు

కాబేజీ ఆకుకూర రక్తవృద్ధి కరమైంది. కాకచేసి శరీరాన్ని

ఆరుస్తుంది. శీతప్రకృతి కలవారికి కాబేజీకూర మిక్కిలి పథ్య కరము. తలలో వేడిని తగ్గించి బాగా నిద్రపట్టటట్లు చేస్తుంది.

శరీరంమీద లేచే పులిపిరి కాయలు, చెమట కాయలు, మొటిమలు మొదలైనవి కాబేజీ రసం నేవిస్తే తగ్గిపోతాయి.

కంఠం నొప్పిగావుండే జబ్బుల్లో ఐర్లాండు దేశీయులు కంఠానికి పైన కాబేజీ ఆకులు నేసి కడతారు.

మద్యపానంచేత కలిగే మాంద్యాన్ని హాగొట్టడంలో ఇది ప్రశస్తమైంది. కాబట్టి ఇది తెల్లవారికి చాలా ఆస్వాదకరమైన కూర.

## కొత్తిమిరి

(Coriandrum Sativum)

ధనియాల లేత మొక్కలకు మనం కొత్తిమిరి అంటాము. అరవవారు ధనియాలకు, వాని మొక్కలకు కూడా కొత్తిమిల్లి అంటారు.

కాబేజీ . మొదలయినవాటితో కొత్తిమిరిని కూడా పెంచితే ఆకుల్ని తినేపురుగులు అంతగా రావు. సువాసనకొరకు

కొత్తిమిరిని మనం ప్రత్యేకం కూరగా ఉపయోగించము. ఐనా పులుసు, చారు, పచ్చళ్లు మొదలయిన వంటకాల్లో దీనిని వాసన

ద్రవ్యంగా వాడతాము. కావున దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చడమైంది.

కొత్తిమిరి ఆకులు కారంగా, సువాసనగా ఉంటాయి.

కొత్తిమిరి గాఢకషాయంలో పాలు, పంచదార కలిపి ఇస్తే నెత్తురుపడే మూలశంక, అజీర్ణ విరేచనాలు, అగ్నిమాంద్యము, కడుపులో వాయువు అధికమగుట మొదలయిన వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి.

మంచిజీర్ణకారి

కొత్తిమిరి త్రిదోషహర

మైనది. విదాహాన్ని పోగొడుతుంది. భ్రమను తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమిరి మంచి జీర్ణకారి.

కొత్తిమిరి రసాన్ని చనుపాలతో కలిపి కళ్లలో కలికం వేస్తే నేత్రరోగాలు నయమౌతాయి. లేదా, కొత్తిమిరి వెచ్చజేసి కళ్ళకు వేసి కట్టవచ్చు.

కొత్తిమిరికషాయంలో పంచదార కలిపి పుచ్చుకుంటే బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

ప్రసవసమయంలో

ప్రసవంపూర్వం స్త్రీలకు దగ్గరగా కొత్తిమిరి ఉంచితే వారు త్వరగా నీళ్లాడుతారని కొన్ని కులాల్లో ఒక నమ్మకం ప్రబలి ఉంది. స్త్రీ నీళ్లాడిన తరువాత అచ్చటనుంచి కొత్తిమిరి తీసివేయాలి.

నోటి పూతలో

నోరు పూసి ఉన్నప్పుడు కొత్తిమిరి రసంతో పుక్కిళ్ళిస్తే మంచి

గుణగారిగా ఉంటుంది.

ఆకు కూరల్లో కొత్తిమిరి అతి శ్రేష్ఠమైనది. ఇది మూత్రాన్ని బాగా జారీ చేస్తుంది.

కొత్తిమిరి, మినప్పప్పు, మిరపకాయలు, ఆవాలు, జీలకర్ర వీటిని మంచి నూనెలో వేరు వేరుగా వేయించి కలిపి చింత పండుతో చేర్చి వలసినంత ఉప్పు వేసి పచ్చడి చేస్తే చాలా రుచ్యంగా ఉంటుంది.

కొత్తిమిరి కారం

కొత్తిమిరి ఆకుల్ని, పచ్చిమిరపకాయల్ని తొక్కి తగ్గుమైన ఉప్పు వేసి అందులో నిమ్మకాయరసం చేర్చి చేసిన పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ పచ్చడి పైత్యాన్ని శాంతింప చేస్తుంది.

గ్రహణిరోగంతో బాధపడే వారు కొత్తిమిరిని ఏవిధంగానూ వాడకూడదు.

## కోలపాల

సంస్కృత నామాలు

జిలకామా, భిరండికా అనేవి

కోలపాల సంస్కృతనామాలు.

‘సర్వాపధి గుణకల్పకం’ కోల

పాలకకు గుణాన్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది:

“కోలపాల నులిపురుగులు, శ్లేష్మం, మేహం, పిత్తవికారం వీనిని పోగొట్టుతుంది.”

స్త్రీలకు చాలామంచిది

కోలపాలకకుకూర స్త్రీలకు అతిప్రశస్తమైనది.

గర్భోత్పత్తిని కలిగించే గుణం ఈ కూరలో విశేషంగా ఉంది. చనుపాలు పడని బాలింతలకు ఈ ఆకుకూర పాలు

పడచేస్తుంది.

ఈకూర దుచికి స్వాదుగా ఉంటుంది. కొద్దిగా గురుత్వం చేసేగుణం ఈకూరవద్ద ఉంది. బలకరమైన శాకం

మేసారోగాలలో, నేత్రరోగాలలో ఇది పథ్యకరమైంది. ఇది గాయాల్ని మానుస్తుంది; పిత్తరోగాల్ని పోకారుస్తుంది; కుష్మరోగాన్ని పోగొట్టుతుంది.

కోలపాల మంచిబలాన్ని కలిగించే శాకం.

## గంగపావిలి

(Portulaca Oleracea)

నామాలు : గంకలు

గంగపావిలికూర నే గంగపాయలకూర అని, గోళికూర అని కూడా అంటారు. ఇందులో సన్నపాయల, పుల్లపాయల, పెద్దపావిలి, బొడ్డుపాయల అని నాలుగు రకాలు.

గంగపావిలికి సంస్కృతంలో ఘోటికా, గోనికా అనిపేర్లు. ఇంగ్లీషులో దీనిని స్పైనాక్ (Spinach) అంటారని ఒక

శాస్త్రవేత్త, పర్సలేన్ (Purslane) అంటారని మరిఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నాడు.

పొత్తిపట్టడానికి గుర్తులు

గంగపావిలికూర ఎర్రని కాడలతో ఎర్రగట్టెరుసు పోలి ఉండి నేలమీద పాకుతుంది. కాడలు, ఆకులు కూడా దళ సరిగా ఉంటాయి. గంగపావిలి పసుపుపచ్చపూవులు పూస్తుంది. గంగపావిలి ఆకు దుచికి



కొంచెం పుల్లగా ఉంటుంది.

గంగపావలి సులభంగా పెరుగుతుంది.

పచ్చిదిగా తినవచ్చు

దీనిని పచ్చిదిగా కూడా తినవచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

సన్నగ తరిగిన ఈ ఆకుల్ని, కాడల్ని నానబెట్టిన పచ్చిపెసర పప్పుతోను, కొబ్బరి తురుము తోనూ కలిపి తినవచ్చు. అవసరమైతే రుచికారకు కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చుకోవచ్చు.

పాశ్చాత్యులు ఈ ఆకుకూరను విస్తరించి వాడుతున్నారు. పాలకంటే, వెన్నకంటే మంచిది

మదరాసు ప్రభుత్వపు ఆహార పరిశోధకులు గంగపాయల కూరను పరిశోధించి ఇట్లా చెబుతున్నారు:

“గంగపాయలకూరలో ఎ. బి. విటమిన్లు విస్తరించి ఉన్నాయి. పాలకంటే, వెన్నకంటే కూడ ఎక్కువ జీవశక్తిని ఈయగల ఓషధీగుణం దీనివద్ద ఉంది. సాధ్యమైనంత

వరకు దీనిని పచ్చికూరగానే ఉపయోగించడం మంచిది.”

దంతాలకు, ఎముకలకు పుష్టి

గంగపావలికూరలో సున్నము, ఇనుము కూడ విస్తరించి ఉన్నాయి. ఎముకలకి కండరాలకి మంచి పుష్టిని ఇచ్చే గుణం దీనివద్ద ఉంది.

రక్తంలోని పులుపుని విరిచి రక్తశుద్ధి చేసే గుణం గంగపావలిలో అమోఘంగా ఉంది.

గంగపావలికూర వాడకం వల్ల దంతాలు గట్టిపడతాయి, తలవెండ్రుకలు బాగా ఆరోగ్యంగా ఎగుగుతాయి.

గంగపావలికూర పోషక విలువలో గనిరోధక శక్తి ప్రబలమై ఉంటుంది.

ఇనుము, సున్నం జాతీ

గంగపావలికూరను గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ ‘టిబ్ బిల్సు’ పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“గంగపాయలకూరలో ఇనుము, సున్నం జాతీగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ. కూడ

విస్తరించి ఉంది. బి.సి. డి.విట మిన్ లు కొద్దిగా ఉన్నాయి.

రక్త హీనత వ్యాధికి ఇది పెట్టిందిపేరు. శరీరంలోని దుష్ట పదార్థాల్ని తొలగించడములో ఇది సాటిలేనిది.

పాయిలకూరలో ఊరశిల

మరిఒకశాస్త్రవేత్త పాయిల కూర శ్రేష్ఠతను 'ఆంధ్రపత్రిక'లో ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

“శరీరాలోగ్యమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన ఊరశిల అను మూలపదార్థము యీ పాయిలకూరద్వారామన

దేహములోకి చేరును. ఎముకలు, నోటిపండ్లు పెరుగుటకు ఊరశిల ముఖ్యముగా అవసరమైన మూలపదార్థము.”

గంగపాయిల కూరకులతో పులుసు, కూర మొదలయిన వంటకాలు చేస్తారు.

ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త

నేలమీద సాకే గంగపావిలి వంటి ఆకుకూరల్ని పాడునీట కడగడం మంచిది. ఇట్టి కూరలికి ఇసక, మట్టి బాగా అంటుకుని ఉండడం సహజం. కాబట్టి వీనిని కడగడంలో ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త అవసరం.

## గుంటగలగర

ప్రశస్తమైన ఆ తు కూ ర ల్లో గుంటగలగర ఒకటి.

సామాలు

కేశరంజన, కేశప్రభాకర, భృంగరాజ, మహానీల, కేశరాజ మొదలైనవి గుంటగలగర సంస్కృతనామాలు.

గుంటకలగర సంస్కృత

నామాల్లో పితృప్రియ అనేది ఒకటి. పితృదేవతల అర్చనలో గుంటకలగర వాడుతున్నారు.

గుంటగలగరను అరవంలో కరశరాంగణి అంటారు.

పెరుగుదల

తేమ గల నేలల్లో ఇది సర్వదా పెరుగుతుంది. లంక నేలల్లో శీతాకాలంలోమాత్రం పెరుగు

తుంది. మెట్టప్రదేశాలల్లోని గుంటకలగర గిడసబార ఉంటుంది. వర్షాధిక్యంగల మల బారుమండలంలో గుంటకలగర మొక్క గోగు మొక్కలంత ఏవుగా ఎదుగుతుంది.

మూడురకాలు

గుంటకలగర దాని పూవుల్ని బట్టి మూడురకాలుగా విభజితమవుతున్నది : తెల్ల, పచ్చ, నల్లపూవుల జాతులు. తెల్లపూవులది సర్వత్ర దొరుకుతుంది. నల్లపూవులది వంగరాష్ట్రప్రాంతాల్లో ఉందని చెబుతారు. పసుపుపువ్వులు పూసే రకం ప్రశస్తమైందని వాడుక. కారము, చేసురసాలు

గుంటకలగర గుణాల్ని 'సశ్వాషధిగుణకల్పకము' ఇట్లా వివరిస్తూఉంది :

'గుంటకలగర కారంగా, చేదుగా ఉంటుంది. తాపాన్ని, వేడిని కలిగిస్తుంది. కఫవాతాల్ని పోగొట్టుతుంది. దంతాలు, చర్మం వీనికి హితంగా ఉంటుంది. ఆయువుని, ఆరోగ్యాన్ని

న్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కుష్టువు, నేత్రరోగం, శిరోరోగం, వాపు, దురద, ఆంత్రవృద్ధి, శ్వాసం, కాసం, క్రిములు, ఆమరోగం, పాండువు, హృద్రోగం, చర్మరోగం, మదం వీనిని హరిస్తుంది.

నేత్రాలకి మేలుచేస్తుంది

ఆకుకూరలు ప్రాయశఃగా నేత్రాలకి చెరుపు చేస్తాయి అంటారు. కాని ఆకుకూరల్లో పొన్నగంటి తరవాత నేత్రాలకి మేలుచేసేది గుంటకలగరే అని మనం జ్ఞాపకంఉంచుకోవాలి. తలచముద్దుగా ప్రసిద్ధికెక్కిన భృంగామలక, భృంగరాజు తైలాల్లో ఇదే ప్రధానమైన వస్తువు.

గుంటకలగర నేత్రాలకు చలవచేస్తుంది. ఈ ఆకుపసరు సాయంతో తయారైన కాటుక పెట్టుకోవడంవల్ల కంటిడబ్బులు నయమవుతాయి. కంటిరెప్పలు బాగా నలుపుతేలి కాటికకళ్ల అందం లభ్యంకావడంకోసం స్త్రీలు ఈ కాటుకను ఎక్కు

వగా వాడతాడు.

కేశవృద్ధి కరమైంది

కేశవృద్ధిని, మేఘవృద్ధిని కలిగిస్తూ రసాయనంగా పనిచేయడంలో ఈ ఆకుకూర శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

గుంటకలగర కేశాలను నల్లబరుస్తుంది. వెంట్రుకిల్ని బాగా పెంపొందించే గుణం గుంటకలగరకు ఉంది.

గుంటకలగర ఆకు స్వరసం ఆముదంతో కలిపి రాస్తూ వస్తే శిరోజాలు నలుపెక్కుతాయి.

గుంటకలగర ఆకు స్వరసం కొబ్బరినూనెలో కాని, నువ్వులనూనెలో కాని పోసి ఆ రసం ఇంకిపోయేటట్లు నూనె కాచి దానిని తలకు ఉపయోగిస్తే అకాలంలో తల నెరవడం తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు నల్లగా, నున్నగా తయారౌతాయి.

ఓషధిగుణాలు

ఈ ఆకురసం రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. నశ్యంగా కూడా వాడతారు.

పురిటిపిల్లలకు గుంటకలగర

ఆకుల స్వరసం మూడునాలుగు చుక్కలు తేనెతో కలిపి ఈయడం కొన్నిప్రాంతాల్లో ఆచారమైఉంది.

యక్కత్, కామెల, సవాలు మున్నగు రోగాల్లో ఇది చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది. గుంటకలగర ఆకు నిజరసం ఒకటిన్నర ట్రాముల్లో మోతాదుగా మజ్జికాని, నీళ్లు కాని కలిపి పుచ్చుకుంటే పాముకాటు కూడా నయమౌతుందని చెబుతారు.

చంటిపిల్లలకు కూడా

ఎనిమిదిచుక్కల తేనెలో రెండుచుక్కల గుంటకలగర ఆకు నిజరసాన్ని వేసి పురిటి బిడ్డల జలుబురోగాలలో వాడతారు.

కడుపులో పాములు ఉన్నాయని అనుమానంగా ఉన్నప్పుడు ఆముదంతో ఈ ఆకుపసరు కలిపి పుచ్చుకోవడం మంచిది.

చెవిపోటుగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకుపసరు ఒకటిరెండుచుక్కలు చెవిలో పోస్తారు.

ఈ ఆకులు నూరి ముద్దచేసి

తేలుకుట్టినచోటపట్టువేస్తే విషం విరిగిపోతుందని చెబుతారు. చర్మరోగాల్లో కూడా ఈపట్టుబాగా పనిచేస్తుంది.

గుంటకలగర ఆకుల పొగ కాని, ఆ ఆకులు వేసి కాచిన నీటి ఆవిరి కాని పట్టితే మూలశంక రోగం తగ్గుతుంది.

గుంటకలగర జ్వరహరమైనది. నేత్రవ్యాధుల్లో, శిరోవ్యాధుల్లో చాలా పథ్యకారి. కుష్టు, బొల్లి రోగాల్ని కూడా తగ్గించగల ఓషధీగుణం దీనిలో ఉందని చెబుతారు.

తరుచు ఉపయోగించాలి

ఈ పై ఓషధీగుణవివరణాన్ని బట్టి గుంటకలగర ప్రశస్తమైనదని అందరికీ అవగత

మౌతుంది.

కాబట్టి దీనిని తరుచు కూరగా, పచ్చడిగా ఉపయోగించడం మంచిది. తియ్యకూరగా కాని, పులుసుకూరగా కాని వండుకోవచ్చు. గుంటకలగర ఆకు వేయించి చేసిన పచ్చడికి కొంతవరకు గోగుకూరపచ్చడి రుచి వస్తుంది.

ఇనుము పాలు పాస్తీ

గుంటకలగర ఆకుకూరలో ఇనుముభాగము హెచ్చుగా ఉన్నది. అగుట ఇది శరీరానికి ఇనుమును చక్కగా నరఫరా చేస్తుంది.

కన్నులకు చల్లదానిన్ని, కేశాలకు వృద్ధిని ఇచ్చే ప్రశస్తమైన శాకం గుంటకలగర.

## గోగు

(Hibiscus Cannabinus : Roselle)

తేలుగువారికి ప్రിയమైంది —

కం. జెల్లుల్లి బెట్టి పొగించిన

పుల్లని గోంగూరరుచిని బాగడగ

వశమా?

మొల్లముగ నూని వేసుక

కొల్లగ భుజియింపవలయు

గువ్వల చెన్నా!

—గువ్వల చెన్న శతకము.

గోగుకూరప్రశస్తి ఇట్లు కవి తావస్తువు కూడా విడిచింది. ఇది

తెలుగువారికి ప్రియతమమైన ఆకుకూరల్లో ఒకటి. ఇందును పట్టే తెలుగువారికి 'గోంగూర గాల్లు' అనే పేరు వచ్చింది.

నామాలు

పీలు, గుచ్చఫల, విరేచన ఫల, శాఖి, శ్యామ, భేదీ, ఉష్ణ ప్రియ, దీపన, భూమిజ అనేవి గోగు సంస్కృతనామాలు.

రాగిపాలు హెచ్చు

పత్రశాకాల్లో ఇది మిక్కిలి ప్రశస్తమైంది. దీనిలో రాగి పాలు హెచ్చుగా ఉన్నదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. ఇందులో పొటాష్ కూడా ఉన్నది.

గోగుయొక్క గుణాల్ని ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

“గోగు ఉష్ణంగా, లఘువుగా, బలకరంగా ఉంటుంది. ఇది దోషాల్ని భేదిస్తుంది. రక్తపిత్తం, గుల్మం, అర్శస్సు, క్లిహం, వాతం, అశ్మరి, కఫం-వీటిని నివర్తింపజేస్తుంది. రసాయనంగా ఉంటుంది.

నాలుగు రకాలు

గోగులో పుల్లగోగు, ఎర్రగోగు, తెల్లగోగు (దేశవాళి గోగు), ధనాసరగోగు అని నాలుగు రకాలు ఉన్నాయి.

పుల్లగోగు

పుల్లగోగు (Hibiscus Subdariffa) కాయలు ఎర్రగా కాని, తెల్లగాకాని ఉంటాయి. పుల్లగోంగూర ఆకుల్నే కాకుండా పువ్వుల్నికూడా పచ్చడి చేసుకుంటారు.

ఎర్రగోగు

ఎర్రగోగుచెట్టు కాడలు బూడిదరంగుతో కలసిన పచ్చని రంగుతో ఉంటాయి.

తెల్లగోగు సర్వసామాన్యమైంది. దీనినే దేశవాళీ గోంగూర అనికూడా అంటారు.

ధనాసరగోగు

ధనాసరగోంగూర విదేశీది. మలయాదీవులలో తర్వాసరి అనే రాష్ట్రంఉంది. ఈ గోంగూర ఆదిలో తర్వాసరి నుంచి వచ్చింది. తర్వాసరి క్రమంగా ధనాసరి ఐపోయింది.

ధనాసరిగోంగూర బాగా నిలవపచ్చడి

పథ్యకరమైందనీ, బాలింతరా  
శ్లకు కూడా పెట్టవచ్చుననీ చెప్తు  
తారు.

పైరగోంగూర

ఈ నాలుగు రకాలు కాక  
పైరగోంగూర అని మరి ఒక రకం  
ఉంది. దీనిని శీతాకాలంలో  
పైరు చేస్తారు. ఈ పైరగోం  
గూర ఇతరరకాల గోంగూర  
కంటే రుచిగా ఉంటుంది.  
పచ్చబొప్పి, పైరగోంగూర  
శ్రేష్ఠమైన వని సామెత.

అంతే ను వ్యవసాయానికి  
పైరగోంగూర పథ్యకరమైంది  
కాదని వైద్యుల మతము.

గుంటూరు గోంగూర

పైలుగు దేశంలో కల్లా గుం  
టూరు సీమలో పైరు అయ్యే  
గోంగూర చాలా రుచిగా ఉం  
టుంది.

గోగు ఆకుతో పులుసు,  
పచ్చడి చేసుకుంటారు.

గోంగూరను గుంటూరు  
ప్రాంతాల్లో నిలవపచ్చడిగా  
పెడతారు.

నిలవపచ్చడి పెట్టడానికి పైర  
గోంగూర వేయించాలి. వలసిన  
ఉప్పు చేర్చి ముందు ఒకసారి  
తొక్కాలి. ఆమీద పండు  
మిరపకాయలు, కొద్దిగా పసుపు  
గుండ చేర్చి మళ్లీ తొక్కాలి.  
పిమ్మట కుండకు ఎత్తి ఊర  
నివ్వాలి.

సంవత్సరానికి పైగా ఊరిన  
ఈ పచ్చడి చాలా పథ్యకరంగా  
ఉంటుంది.

ఈ పచ్చడి నూనెతో పెట్టడం  
కూడా ఉంది. నూనెతో పెట్టిన  
పచ్చడి ఎక్కువ రుచిగా ఉం  
టుంది కాని ఉట్టి పచ్చడిలాగ  
ఇది పథ్యకరమైంది కాదు.

బలకరమైన శాకం

గోంగూర మంచి బలకర  
మైన శాకం. అందుచేతనే  
శ్రోత్రియులు గోంగూరపచ్చడి  
కోడిమాంసముతో సమమైందని  
అనడం ఉంది.

ఓషధిగుళాలు

రేజీకటిరోగం కలవారికి ఈ  
కూర చాలా మేలుచేస్తుంది.

ఉడికించిన గోగుకూర నీళ్లు  
తాగి చప్పిడిచేస్తే ఉబ్బురో  
గాలు తగ్గుతాయని చెబుతారు.  
గోకుఆకు ఉడికించి కట్టితే మేహ  
ప్రణాలు పక్వమౌతాయి; నేతి  
తో ఉడికించి కట్టితే వరిబీజాలు  
తగ్గుతాయి; గోగుకూరను వేపా  
కుతో నూరి బోదకాశ్లాకు కట్టితే  
గుణకారిగా ఉంటుంది.

గేదల లేగదూడలకు

గేదల లేగదూడలకు నాలు  
గైదు గోగాకులు పెడతారు. ఆ  
గోగాకులు తి న డం వల్ల అవి

రేణం సాఫీగా వేసి బాగా ఆరో  
గ్యంగా ఎదుగుతాయి.

చిమడ ఉడికించకూడదు

గోంగూరను చిమడఉడికబె  
ట్టడంవల్ల దానిలోని జీవపోషక  
పదార్థాలన్నీ నశించి దుర్గుణాలు  
పైకొంటాయి.

నిషిద్ధాలు

ఈకూరను విస్తరించి ఉప  
యోగిస్తే పైత్యం చేస్తుంది;  
మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది.

గోంగూరను కుష్టురోగులు  
దరికి చేరసీయకూడదు.

## చక్రవర్తి

నామాలు

చక్రవర్తికూరను సంస్కృతం  
లో వాస్తుక, శాకపత్ర, కంబీర,  
ప్రసాదక మున్నగు నామాలతో  
వ్యవహరిస్తారు.

దీనిని అరవంలో చక్రవర్తి  
క్మైరై అంటారు.

ఈ కూరకు ను గురించి  
'సర్వాపధిగుణకల్పకం' ఇట్లా  
వ్రాస్తూఉంది:

“చక్రవర్తికూర పాచనం  
చేస్తుంది. రుచిగా, లఘువుగా  
ఉంటుంది. శుక్రవృద్ధి కలిగి  
స్తుంది. శీఘ్రంగా శరీరంలో  
వ్యాపిస్తుంది; స్త్రీహం, రక్త  
దోషం, పిత్తం, అర్శస్సు,  
కృములు, త్రిదోషాలు వీనిని  
పోగొడుతుంది.”

మలమూత్రకోఢన

చక్రవర్తికూర మధురం



గానూ, కొంచెం ఉప్పగానూ ఉంటుంది.

మలమూత్రాల్ని శోధించే ఆకుకూరల్లో చక్రవర్తి ఆకు కూర చెప్పతగింది.

ఈకూర బుద్ధిబలాన్ని పెం పొందిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

కళ్లకు మేలుచేస్తుంది. మల బద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

వాతపిత్తశ్లేష్మా లనే మూడుకోషాల్ని పోకార్పడం లో ఇది అమోఘమైంది.

చర్మరోగాల్ని పోగొడు తుంది.

## చామ ఆకు

చామదుంపలు వాడినంతగా చామఆకును వంటకాలకు వాడరు. దీనికి ప్రత్యేక కారణం ఏమీ కనిపించదు.

నీరససితిలో

చామ ఆకు కూర చాలా మంచిది. నబ్బుపడి లేచి నీరస సితిలో ఉన్నవారికి ఈశాకం మేలుచేస్తుంది.

చామఆకులకూర మూలశం కరోగులకు చాలా పథ్యకర

మైంది. ఆకూర మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది. అరుచిని పోగొట్టి అన్నహితపు కలిగి స్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

పులుసుకూర మంచిది

చామ ఆకులను పులుసు కూరగా వండి తినడం మంచిది.

చామఆకులు మెత్తగానూరి పై నవేసి కట్టుకడితే గాయాలు మానుతాయి; రక్తవాడుల నుండి కారే నెత్తురు కడుగుతుంది.

## చింతాకు

కూరగాను, పచ్చడిగాను ఉప యోగించే లేతచింతాకును సాధారణంగా చింతచిగురు అంటారు.

చింతచిగురు

చింతచిగురు గుణాల్ని గురించిన శ్వాపథిగుణాకల్పకం ఇట్లా చెబుతూఉంది:

“చింతచిగురు హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. వగరు, పులుపు రసాలు కలిగి ఉంటుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధికి మేలు, అగ్నికి దీపనం చేస్తుంది. కఫ వాతాన్ని జయిస్తుంది.”

అకాలంలో చిగిరింపు

చింతచిగురు చింతలుచిగిర్చే వేసవికాలంలో విశేషంగా దొరుకుంది. అకాలంలో కూడా చింతరొబ్బల్ని చిగిర్చేటట్లు చేయవచ్చు. ఈవిధంగా చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక దోహదక్రియ ఉంది. అకాలంలో చిగిరింపదలచిన చింతరొబ్బ పాత ఆకులను అన్నిటినీ నుల్లకొట్టి వేయాలి. ఆమీద ఆరొబ్బకు సెగ బాగా తగిలేటట్లు అక్కడ తాటాకులు మంటవేయాలి. ఇట్టి దోహదక్రియకు లోనైన చింతరొబ్బ వారం పదిరోజుల్లో బాగా చిగురు తొడుగుతుంది.

పప్పుకూర: పచ్చడి

చింతచిగురు కంది పప్పు మొదలయినవానితో కలిపి ముద్దకూరగా కాని, వేయించి

పచ్చడిగా కాని చేసుకుని తినవచ్చు.

చెమటను తగ్గిస్తుంది

చింతచిగురు కొంచెం వేడి చేస్తుందని చెబుతారు. కాని వేసవికాలంలో దీనిని తినడం వల్ల ఒక మంచిగుణం ఉంది. వేసవిలో చెమట విస్తారం పడుతుంది. చింతచిగురు తరుచు ఉపయోగిస్తే చెమట అంతచేటు పట్టదు.

చింతచిగురు వాతవ్యాధుల్ని మూలరోగాన్ని, గుల్మాల్ని తగ్గిస్తుంది.

పైత్యవికారాల్ని తగ్గించే ఆకుకూరల్లో చింతచిగురు అతి శ్రేష్ఠమైనది.

నేత్రవ్యాధులు కలవారు దీనిని విస్తరించి తినకుండా ఉండడం మంచిది. చింతచిగురు కొంచెం అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

చింతగారు

కొన్నిప్రాంతాల్లో ముదురు చింతాకును ఎండబెట్టి చింత పండుకు బదులుగా వాడుతారు.

ఎండపెట్టిన చింతాకును తూర్పున సోంపేట ప్రాంతాల్లో చింతగారు అంటారు. చింతగారు వేసి కాచిన చారు పథ్యకరమై ఉంటుందని చెబుతారు.

ఎండబెట్టిన ముదురుచింతాకును పొడిచేసి పుల్లకూరగా వండుకునే ఆచారం ఒంగోలు ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ పొడి కూర చాల పథ్యకరమైందని చెబుతారు.

శైవ్యోపయోగాలు

చింతాకులో వాపులను హరించే గుణంఉంది. చింతాకును మెత్తగా నలగగొట్టి నేసి తోనో, ఆముదంతోనో వెచ్చ చేసి కాపడమిస్తే వాపులు తగ్గు

తాయి.

మోకాళ్లు మొదలయినవి వాచినప్పుడు చింతాకును నీళ్లతో ముద్దగా నూరి పట్టు వేస్తే చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చింతాకురసంలో పసుపు కలుపుకుని తాగితే మసూచిక వ్యాధి నివారణ మాతృకం టారు.

మొండివ్రణాల్ని చింతాకు కషాయంతో కడిగితే, అవి త్వరగా నయమౌతాయి. ఎర్రగా కాల్చిన ఇనపగరిటిచింతాకురసంలో మంచి ఆరసం వేడిగా ఉండగానే ఇస్తే అజీర్తి విరేచనాలు కడతాయి.

## చిట్టి

రుచికరమైన ఆకు కూరల్లో

చిట్టి ఆకుకూర ఒకటి.

నామాలు

చిట్టి ఆకుకూరని అరవంలో శిలుకీరై అనీ ; సంస్కృతంలో తండులీయ, మేఘనాద, ఘనస్వన, భండీర, తండులీయక,

విషఘ్న, కచర అనీ అంటారు.

దీనికి పథ్యశాకమనే సంస్కృత నామం సుప్రసిద్ధమైంది.

మాడు రకాలు

కొద్దిపాటి తేమగల ప్రదేశాల్లో చిట్టికూర బయలుదేరి బాగా పెరుగుతుంది. ఇది ఆకా

రానికి ముళ్ల తోటకూరలాగ ఉంటుంది. కాని ముళ్లమాత్రం ఉండవు.

చిట్టికూరలో చిట్టి, నీటిచిట్టి, చిన్నచిట్టి అనే మూడు రకాలు ఉంటాయి. ఇందులో నీటిచిట్టి కూర అనే రకం వైద్యగ్రంథాల్లో పేర్కొనబడి ఉంది. కాని అది వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉన్నట్లు వివరమే.

కాకచేస్తుంది

చిట్టికూరగుణాల్ని 'సర్వాప ధిగుణకల్పకం' ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

'చిట్టికూర లఘువుగా, శీత లంగాడుంటుంది. కాక చేస్తుంది. పిత్తాన్ని, కఫాన్ని, రక్తనోషాన్ని పోగొడుతుంది. మల మూత్రాల్ని బాగా వెడలింప చేస్తుంది. దుచిని పుట్టిస్తుంది. రక్తపిత్తాని పోగొడుతుంది. అగ్నిదీపాన్ని కలిగిస్తుంది.'

వివహరమైంది

చిట్టి కూర స్థావరవిషాన్ని (అనగా పాపానాది విషాన్ని), జంగమవిషాన్ని (అనగా పాము

మొదలయిన జంతువుల విషాన్ని) నివర్తింపచేస్తుందని ధన్వంతరి నిఘంటువు.

పెట్టుమందులకు విరుగుడు

విషరక్తాల్ని శుభ్రపరచడంలో ఇది పెట్టిందిపేరు. పెట్టుమందుల రోషాన్ని పోగొట్టడానికి చిట్టి ఆకుకూరను వండి పెడతారు. రస సంబంధమైన పట్లను కూడా ఇది పోగొడుతుంది.

ఈ ఆకుకూర మలమూత్రాల్ని బాగా వెడలిస్తుంది.

కందిపప్పు మొదలయిన పప్పుల్లో చేర్చి ముద్దకూరగా లేదా పొడికూరగా వండుకోవచ్చు.

ఆకలి కలిగిస్తుంది

ఈకూర బాగా ఆకలి కలిగిస్తుంది. వాతపిత్త శ్లేష్మాలనే త్రిదోషాల్ని పోకారుస్తుంది.

కళ్లజబ్బులు, మెదడు జబ్బులు కలవారికి ఇది మిక్కిలి హితకరమైంది.

ఉక్కులోహం ఉంది

ఈకూరలో ఉక్కులోహం

ఉందని చెబుతారు.

క్రపితవ్యాధుల్లో, గుండె జబ్బుల్లో చిట్టి ఆకుకూర చాలా

పథ్యకారిగా ఉంటుంది. చిట్టి కూరవద్ద అతిసార రోగాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది.

## చిలుక కూర

ఇదే జలబ్రహ్మ

నదులగట్టులు, చెరువుగట్టులు మొదలయిన తేమగల ప్రదేశాల్లో ఈకూర పెరుగుతుంది.

ఇది సరస్వతి మొక్కను పోలి ఉంటుంది. సరస్వతి (బ్రహ్మ) మొక్కను పోలిఉండడంచేతను, జలప్రదేశాల్లో బయలుదేరడంచేతను దీనికి జలబ్రహ్మ అనే నామం సంస్కృతంలో ఉంది.

రెండు రకాలు

చిలుకకూరాకులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒక రకానికి పెద్ద చిలుకకూరనీ, రెండో రకానికి తెల్ల చిలుకకూరనీ పేర్లు.

నాని నామాలు

పెద్ద చిలుకకూరకు బలప్రసాదా, ఛిల్లీ, ఛిల్లికా, చిలికా, మృదుపత్రీ, క్షీరబలీ, క్షీరపత్రా, వాస్తుకీ అని సంస్కృత

నామాలు. సుబల్యా, వాస్తుకీనీ, శ్వేతఛిల్లీ, శ్వేతఛిల్లికా అనేవి తెల్ల చిలుకకూర సంస్కృత నామాలు.

ఈ రెండు రకాల చిలుక కూరాకు గుణాల్ని 'సర్వాషధి గుణకల్పకం' ఇట్లా పేర్కొంటూ ఉంది:

త్రిదోషహరమైంది

“పెద్ద చిలుకకూర వేగం కలదై లఘువుగా, శీతలంగా, రుచిగా ఉంటుంది. బుద్ధిని, బలాన్ని ఇస్తుంది. అగ్ని దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్లేహం, రక్తదోషం, త్రిదోషాలు, క్రిములు వీనిని హరిస్తుంది.

తెల్ల చిలుకకూర తియ్యగా ఉంటుంది. పిత్రాన్ని చేస్తుంది. జ్వరదోషాల్ని, త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. పథ్యకరమై ఉంటుంది.’

రుచికి చేదు

చిలుక కూరారు రుచికి చేదుగా ఉంటుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది. శ్లేష్మపైత్యరోషాల్ని ఇది పోగొడుతుంది. విరేచనకారి. కడుపులో పురుగుల్ని హరిస్తుంది. కుష్టరోగాన్ని పోకారుస్తుంది.

చిలుక కూరారు ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. పుష్టి, తుష్టి ఇచ్చే ఆకుకూరల్లో ఇది ఒకటి.

మూలవ్యాధుల్లో. గ్రహాణి

రోగాల్లో, ఉబ్బురోగాల్లో, కడుపులో బల్లలు పెరిగే రోగాల్లో ఈకూర చాల పథ్యకారిగా ఉంటుంది.

నెండు మంచి ప్రక్రమలు

చిలుకకూరారు రసంలో శ్లెల్ల చందనపుముద్ద రంగరించి మశూచిక రోగారంభంలో తాగితే ఆ రోగం తగ్గుతుంది.

చిలుకకూరారు రసంలో నముద్ర ఫెనపు (సురపియ్య) పొడి కలిపి శరీరానికి రాచుకుని స్నానంచేస్తే శరీరం యొక్క చుర్వాసన తొలగిపోతుంది.

## చుక్క

(Rumex Sp.)

చుక్క-మొక్క బచ్చలిని పోలి పుల్లగా ఉంటుంది. అంతుకనే చుక్క-ఆకును కొన్ని ప్రాంతాల్లో పుల్లబచ్చలి అంటారు.

చుక్క-ఆకులు దళసరిగా, పెళుసుగా ఉంటాయి. చుక్క-ఆకులో జిగురుపదార్థం ఉంది. రకాలు

రకాలు: చుక్క-కూర, చిన్న చుక్క-కూర అని.

నామాలు

చాంగేరీ, ఆమ్లికా, చుక్రా అని చుక్క-కూరకీ— తుద్రామ్లికా, చతుశ్చదా అని చిన్న చుక్క-కూరకీ సంస్కృత నామాలు.

చుక్క-కూరల్లో రెండు

చుక్క-కూర పుల్లగా,

తీయ్యగా ఉంటుంది. చిన్న చుక్కకూర రసకాలమందు బాగా పుల్లగా, వగరుగా ఉండి ముఖశుద్ధిని, అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది.

‘చుక్కకూర అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. దుచిని పుట్టిస్తుంది. లఘువుగా, వేడిగా ఉంటుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని పోగొడుతుంది. పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది. గ్రహణి, మూలరోగం, అతిసారం, కుష్మవు వీనిని నశింపజేస్తుంది.’ అని ‘సర్వౌషధిగుణకల్పకం’ చెబుతుంటుంది.

సుఖవిరేచనకారి

మలబద్ధాన్ని తొలగించి సుఖవిరేచనాన్ని చేసే ఆకుకూరల్లో చుక్కకూర శ్రేష్ఠమైంది.

నోటిలో నీరు ఉరడం అతిగా ఉన్నట్లయితే చుక్కకూర వంటకం తీసుకోవడం ఎంతైనా గుణకారిగా ఉంటుంది. వాంతుల్ని కట్టడంలో కూడా ఈకూర సమర్థమైంది.

ఉష్ణతత్వం కలవారికి ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. జీర్ణో

శంఘో కనిపించేమంటను, వేడిని ఇది తగ్గించివేస్తుంది. పైత్యాధిక్యంచేత కలిగే విరోచనాల్ని, రక్తగ్రహణాల్ని కట్టించివేయడంలో చుక్కకూర అమోఘమైంది.

మూలరోగాలు, గుల్మాలు, క్షయలు, మేహవ్యాధులు మున్నగువానిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకరమైన కూర.

గుండెజబ్బుల్లో గుణకారి

గుండెజబ్బుల్లో కూడా ఇది హితకరమై ఉంటుంది. ఆమవాతాన్ని, గుండెకొప్పిని తగ్గించి చుక్కకూర అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది.

రసకోమాలు, విషకోమాలు పోగొట్టడంలో ఈకూర ప్రశస్తమైంది.

బుద్ధికి చలన చేస్తుంది. ఉత్సాహవికాసాలుకలిగిస్తుంది. మలమూత్రాల్ని జూగిచేస్తుంది. వైద్యోపయోగాలు

పక్వం కాకుండా వ్రణాల మీద చుక్కఆకు వేసి కడితే గుణకారిగా ఉంటుంది. చుక్క

ఆకు వెచ్చచేసి దాని రసం చెవి కర్రమైంది.  
 లో పిండిలే చెవిపోయి నయ నానుమకొండ, మైదరా  
 మోతుంది. బాదు ప్రాంతాల్లో ఈకూరను  
 చుక్క ఆకుకూర వీర్యవృద్ధి జాస్తీగా వాడతారు.

## చెంచలికూర

గౌరవంలేని ఆకుకూర  
 'మిడికి చొప్పెల్ల'లో మారు  
 కూరలు లేవు  
 చెంచలమ్మా! నీకు శరణ, శరణ'

అనే చాటువు ఈ చెంచలికూర  
 రను గూర్చినదే.

మిడికి, చొప్పెల్ల అనేవి  
 రెండూ గోదావరితీర గ్రామాలు.  
 ఏ కూరలూ దొరకని ఆపాథ  
 మాసంలో కూడా చెంచలి  
 కూర దొరుకుతుంది. ఇతర  
 కూరలు దొరకక చెంచలికూర  
 రనే తరుచు ఉపయోగింప వలసి  
 వచ్చిన సందర్భంలో మిడికి,  
 చొప్పెల్ల ప్రాంతపు హాస్యచతు  
 రుడైన కవి ఒకడు పైచాటువు  
 చెప్పిఉంటాడు.

చెంచలికూరకు ప్రజల్లో  
 ఎందుచేతనో గౌరవాదరాలు

లేవు. ఆచారశాస్త్రాంధులు ఈ  
 కూరను ఎందుచేతనో ఉపయో  
 గించరు.

రకాలు : గుజాలు

'చుక్రికాంచం' అనేది దీని  
 సంస్కృతనామమని ఒకరు  
 అంటున్నారు.

చెంచలికూర, నీరు చెంచలి  
 కూర అని ఇందులో రెండు  
 రకాలు. సాధారణంగా చెంచలి  
 కూర ఆకునే వంటకానికి వాడ  
 తారు.

'చెంచలికూర చలువ  
 చేస్తుంది. మలాన్ని గట్టిపరు  
 స్తుంది. మేహాన్ని, త్రిదోషాన్ని  
 పోగొడుతుంది' అని 'సర్వాషధి  
 గుణకల్పకం చెంచలికూర గుణా  
 ల్ని చెబుతుాడింది.



## తమలపాకు

భక్త్యపత్రి

భరతఖండంలో తమలపాకుల  
వాడకం అత్యంత ప్రాచీన  
కాలం నుంచీ ఉంది. బౌద్ధజాతిక  
కథల్లో, సుశ్రుతాదివైద్యగ్రం  
థాల్లో తమలపాకుల ప్రస్తావన  
విస్తరించి ఉంది.

తమలపాకుల్ని మనం  
కూరకు ఉపయోగించము. కాని  
పచ్చివిగానే ఉపయోగిస్తాము.  
తమలపాకులకు సున్నం రాసి  
వక్కతో కలిపి తాంబూలంగా  
సేవిస్తాము. శిశువులు కలది  
కాబట్టి దీనికి భక్త్యపత్రి అని  
పేరు.

సామాలు

తమలపాకుని అరవంలో  
వెత్తితై అంటారు. తాంబూల  
వల్లీ, తాంబూలీ, నాగినీ, సాగ  
వల్లరీ అనేవి తమలపాకు సం  
స్కృతనామాలు.

పాన్సుపాకీ ప్రచారు

తాంబూలం సత్కార  
ద్రవ్యం. హైందవరాజాస్థానా  
ల్లోనే కాకుండా మొగలాయి

దర్బారులో కూడా తాంబూ  
లం గౌరవచిహ్నమై ఉండేది.

ముహమ్మదీయ న్యాయసూ  
త్రం ప్రకారం స్త్రీ పొందే  
మక్కల్లో తాంబూలపు  
ఖర్చుకు ఏర్పాటు ఉండడం  
ఒకటి.

మనలో తాంబూలాలు  
పుచ్చుకోవడమంటే పెళ్లి స్థిర  
పరచుకోవడం.

రజపుత్రస్థానంలో రాజు  
తమ్మిగిస్తే సామంతునికి విశేష  
గౌరవం చేసినట్లు.

తూర్పుకండియా దీవుల్లో  
ఖైదీలకు కూడా నిత్యమూ తాం  
బూలమిచ్చే ఏర్పాటు నెడల్లాం  
డు ప్రభుత్వం వారు చేసిఉన్నా  
రని థామస్ బోరీ అనే చరిత్ర  
కారుడు వ్రాసిఉన్నాడు.

మలయాదేశంలో ఒకనికి  
తాంబూలం ఈయడం అతనికి  
క్షమాపణ చెప్పుకొన్నదానికి  
గుర్తు.

ఇజావాజాతీయల్లో గిన్నె  
సతులకు ఏడో మాసంలో

తామలపాకుల సాయంతో ఒక ఉత్సవం చేస్తారు.

వివిధప్రాంతాల్లోని ఈ ఆచారాల క్రోడీకరణమంతా తమల పాకులు విస్తరించి ఉపయోగింపబడుతున్నాయనే విషయం నిరూపించడానికే.

తమలపాకుల తోటలు

ఎంత విరివిగా ఉపయోగింపబడుతున్నా తమలపాకుల్ని ఎవరికి వారు పెంచుకోవడం చాలా కష్టం. తమలపాకులతోట పెంచడానికి ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉండాలి.

నీటివసరు — ఇసుక పాలుగల నల్ల నేలలు తమలపాకుల తోటలకు ప్రశస్తిస్తాయి. రెండేళ్ల వయస్సు గల ముదురుతీగెముక్కలు నాటితే తమలపాకు పాకులు తీగలు సాగుతాయి. తమలపాకులతోట ఒకేచోట రెండేళ్లు మొదలు ఏడేళ్లవరకు వర్ధిల్లుతుంది.

తమలపాకులతోటల్లో నీడ కొరకు అవిసెచెట్లు కాని, అరటిచెట్లు కాని పెంచుతారు.

ఈచెట్లే తమలపాకులతీగె పాకడానికి అవలంబనాలుగా పనిచేస్తాయి.

కాలభేదము : రుచిభేదము

వానకాదులో తమలపాకులు దళసరిగా, హెచ్చుగా ఉంటాయి. ఎండాకాలంలో తమలపాకులు పలచగా, కొద్దిగా ఉంటాయి. వానాకాలపు తమలపాకులకంటే ఎండాకాలపు తమలపాకులు ఎక్కువ రుచిగా, హెచ్చు ప్రియంగా ఉంటాయి. వడన వికాసకారి

తమలపాకుల గుణాన్ని సర్వోపధిగుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

“తమలపాకులు శోధనం చేస్తాయి. రుచిని కలిగిస్తాయి. శీఘ్రంగా కాక చేస్తాయి. వగరుగా, చేదుగా, కొంచెం ఉప్పుగా ఉంటాయి. శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణాన్ని కలిగిఉంటాయి. క్షేష్ణాన్ని, నోటికంపుని, బడలికని పొగొడతాయి.”

ఒప్పుని ఒక సూత్రం

ఆకుకూరలు చెట్టునుంచి కోసినతరవాత ఎంత త్వరగా ఉపయోగిస్తే అంత మంచిదని ఈ గ్రంథావతారికలో తెలిసికొనిఉన్నాము.

తమలపాకుల విషయంలో మాత్రం ఈ సూత్రం ఒప్పుదని మనం తెలుసుకోవలసిఉంది. ఈ సందర్భంలో వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతుఉంది:

“చెట్టునుండి అప్పుడు కోసిన తమలపాకులు గోమలంగా, జడంగా ఉంటాయి. అవి ముఖపీడ, వాంతి, మలస్తంభం, అరుచి, దాహం, రక్తరోగం— వీటిని కలిగిస్తాయి. పండిన తమలపాకులు రుచికరంగా అత్యుత్తమంగా, వర్ణకరంగా ఉండి త్రిదోషాల్ని నాశనంచేస్తాయి.”

భోజనానంతరం

భోజనం చేసినపిమ్మట తొంబూలం వేసుకోవడంవల్ల మంచి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

తమలపాకులు భుక్తాయాసాన్ని తగ్గిస్తాయి. నోటికి రుచిని

పుట్టించి దుర్వాసన నాశనం చేస్తాయి.

తమలపాకులు వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయి. వాత కఫాల్ని హరిస్తాయి. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తాయి.

బాలింతలకు పండుటాకులు

పండుతమలపాకులు సేవిస్తే పసరు పెరగదు. అవి బాలింత రాళ్లకు కూడా పథ్యకరమై ఉంటాయి.

పత్తిచెట్టువేరును తమలపాకుల రసంతో నూరి ముద్దచేసి ఉపయోగిస్తే వజ్రంకూడా భస్మమౌతుందని చెబుతారు.

అతిశయ కూడదు

T635  
S53A

ఇట్టి సుగుణాలు ఉన్నప్పటికీ తాంబూలాన్ని మితిమీరి సేవించకూడదు. సేవిస్తే దంతవ్యాధులు కలుగుతాయి. తాంబూలం మితిమీరి సేవిస్తే నాలుక మొద్దుబారిపోయి పదార్థాల రుచుల్ని బాగా పొల్లిపట్టలేక పోతుంది.

వెలగపండు, పుల్లనిపళ్లు,

పనసతొనలు, అరటిపండు, చెరుకుగెడ, కొబ్బరికాయ, పాలు, నెయ్యి, తేనె ఇవి తీసుకొని కొంచెంసేపు తాళికాని తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

భోజనానంతరం గడియసేపు తాళి మరీ తాంబూలం వేసుకోవాలి. స్నానంచేసినవెంటనే, డోకు వెల్లినవెంటనే, నిద్రలేచినవెంటనే తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

నడిమిఈనె దోషయుక్తం

తమలపాకులోని నడిమిఈనె వంధ్యాత్వాన్ని కలిగిస్తుందని చెబుతారు. అందుకనే అందరూ ఈ ఈనెల్ని తీసివేస్తారు. బోగపు స్త్రీలు మాత్రం ఈ ఈనెల్ని తీయకుండానే నేవిస్తారని, అందువల్లనే వారిలో సంతానవత్తులు తక్కువగా ఉంటారని ఒక వాదం ఉంది.

ఇప్పుడు బస్తీలో తమలపాకు కిల్లీల, బీజాల వాడకం హెచ్చుగా ఉంది. కిల్లీలలో, బీజాలలో ఉపయోగించే తమలపాకులకు నడిమిఈనెలు తీయడమంటూ ఉండదు. ఇది కొంతవరకు గోషయుక్తమైనది. కాబట్టే కాబోలు అరసవారు కిల్లీలు, బీజాలు కొనక తమలపాకులు, వక్కపొడి విడిగా విలిచి తాంబూలం వేసుకుంటారు!

తాంబూలపు తిక్క

తమలపాకులు వేసుకోవడం వల్ల వచ్చే తిక్కకు చల్లనినీళ్లు తాగడం మంచివిరుగుడు. వేదానీళ్లతో పుక్కిలించి నోట్లో పుల్లని వస్తువు కాని, తియ్యని వస్తువు కాని చప్పరించాలి.

తమలపాకుల ఔషధోపయోగాలు సర్వత్రా తెలిసినవే కాబట్టి విస్తరించలేదు.

## తుమ్మి

గంటి. నువ్వుమున్నగు సస్యాలు పైరయ్యే మెరక చేలలో

తొమ్మిచ్చెల్లు పెరుగుతాయి.

తుమ్మిఆకులు పులుసు కాదు

కుంటాడు. ఈ ఆకులకు ఒకవిధమైన సువాసన ఉన్నది.

ఇది అగ్నిమాంధ్యాన్ని పోగొట్టే రుచికరమైన కూర. వాతాన్ని, కఫాన్ని నారిస్తుంది.

తుమ్మిఆకురసంలో కొంచెం ఉప్పు కలిపి శరీరానికి రాస్తే చిడుం తగ్గుతుంది.

ముట్టునొప్పలకు మంచిది

తుమ్మిఆకునకు సమభాగం మిరియాలు చేర్చి కుంకుమకాయంత మాత్రలు చేసి స్త్రీలు బయటఉన్న మూడురోజులు

రెండుపూటలూ నేవించి వాలు, అన్నం మాత్రం తింటూ పథ్యంగా ఉంటే ఎట్లాంటి ముట్టునొప్పలయినా నశిస్తాయి; రుతువు బాగా జారీ అవుతుంది; సంతాన కోశం బాగుపడుతుంది.

కడుపుబ్బాని పురుగుల్ని నాశనం చేయడంలో తుమ్మిఆకు ప్రభేంద్రమైంది.

మూలరోగ్లాల్, విషరోగ్లాల్, గ్రహణిరోగ్లాల్ తుమ్మిఆకుకూర పథ్యకరమై ఉంటుంది.

## తేయాకు

చవకలుగా ఉండే నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే నోసాల్ని పోకార్చడానికి, మాంద్యంగా ఉండే సమయాల్లో ఉత్సాహోద్రేకాలు కలగడానికి చైనావారు తేయాకు పానీయాన్ని చిరకాలంగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

తేయాకుకు అసలు జన్మస్థానం ఏది? ఇండియా? లేక, చైనా?

తేయాకు కథ

ఇది ఇండియాలోనే పుట్టిందనడానికి నిదర్శనంగా హిందువులు ఒక కథ చెబుతారు:

పూర్వం ఒకాకొకప్పుడు ఒక ఋషీశ్వరుడు ఉండివాడు. అతడు తొమ్మిదేళ్లు నిద్రపోసనే వ్రతం పట్టాడు. ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాలూ అతడు తేయాకు పానీయాన్ని ఉపయోగిస్తూ ఉండివాడు. దాని సాయంవల్ల ఆ

ఋషీశ్వరుడు తన వ్రతాన్ని జయప్రదంగా ముగించుకొన్నాడు.

ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాల అనంతరం ఆ ఋషీశ్వరుడు తేయాకును చీనాకు కొనిపోయాడు.

చీనాలో జేసరు

అప్పటినుంచి చీనాలో తేయాకు పానీయం విశేష వ్యాప్తిని పొందింది.

ఈ కథ యొక్క సత్యాసత్యాలు ఎట్టివైనా ప్రపంచంలో ప్రప్రథమంలో తేయాకు పానీయానికి విశేషంగా అలవాటుపడ్డవారు చైనావారే కావడం కాదనరానిది.

తేయాకు పానీయాన్ని చైనావారు అత్యంత పూజ్యభావంతో చూస్తారు. శ్రీస్తుశకం నాలుగో శతాబ్దం నుంచి అది చీనాకన్యల కవితావస్తువుగా విశేష గౌరవాన్ని అందుతుండేది.

తేయాకు పానీయపు ఆచారాన్ని చీనానుండి జపాన్ ఏడో శతాబ్దిలో గ్రహించింది.

అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు తేయాకు ఉపయోగంలో చీనా, జపాన్ దేశాలు ప్రపంచంలో అగ్రస్థానాన్ని వహిస్తూ ఉన్నాయి.

కాల్పులకు దివ్యాపధం

కాల్పులకు తేయాకు దివ్యాపధమనే శీర్షికతో డాక్టరు వేటూరి శంకరశాస్త్రిగారు 'ఆంధ్రవారప్రతిక'లో ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు:

'తేయాకు పానీయము నేటి నాగరకులందరు త్రాగునదే కదా! ఈ రోజులలో ప్రతి పల్లెయందును తేయాకు చిన్నచిన్న పొట్టిములుగా కూడా చౌకధరికు విక్రయంపబడుచున్నది.

ఇది పానీయముగా కాక ఔషధముగా కూడా ఉపయోగము కలదగుటచేత ప్రతి ఇంటియందును ఉండవలసినది.

ఏవిధమగు కాల్పులకైనను ఇది పరమాపధము. శరీరము కాలిన రోగికి ప్రథమచికిత్సగా దీనిని ఉపయోగింపవచ్చును.

తేయాకు కషాయం

రోగిని గాలితేని స్థలమున పరుండబెట్టి వెంటనే ఈక్రింది విధముగా తేయాకునీటిని తయారుచేయుటకు ప్రారంభించవలెను.

సుమారు ఆరుకప్పులు సల సల కాగిన ఉడుకునీటిలో ఆరు చెమ్మాల తేయాకును వేసి పడినిమిషములుండనిచ్చిన మంచి కషాయము తయారుగును. దానిని చల్లారనీయవలెను.

కాలిన శరీరప్రదేశమున గల బొబ్బలను కత్తెరితో గాని, నూదితో గాని చిదిపి, అందుకు కొనునీటి నంతను కార్చి, కమిలి ముడతలు పడియున్న చర్మమును కూడ కత్తిరించి పుండం తయై శుభ్రముగ నుండునట్లు చేయవలెను.

పరిశుభ్రమైన మోతని చేతి రుమాలును నాలుగు పుడతలుగా మడచి చల్లారిని తేని టిలో ముంచి మడతలు విప్పి పుండుమీద కప్పి, ఆరగ ఆరగ కప్పినగుడ్డమీద తేనీటిని పోయు

చుండవలెను.

రోగికి సత్తువ కలుగుటకై టీని గాని, కాఫీని గాని త్రాగించవచ్చును.

ఇట్లు ప్రతిదినము కషాయమును పైని చెప్పిన విధముగ తయారుచేసి పుండుమీద వేయుచుండినచో సామాన్యముగా పుండు కొద్దిరోజులకే మానిపోవును.

కొబ్బరినూనె, సిరా, మసి, పసర్లు— ఇటువంటి వేవియు వేయనక్కరలేకయే దీనివల్ల నయమగునని రూఢిగా చెప్పవచ్చును.

తేయాకులో టూనిక్ ఆసిడ్

తేయాకులో చమురు, టూనిక్ ఆసిడ్, కాఫిన్ ఈమొదలగు ద్రవ్యభాగములు ఎక్కువగా నుండుటచేత కాలిన పుండు మీద వేసినచో పూతపూసి నట్లు నన్నని చర్మపుసారలను ఏర్పడునట్లు చేసి, నొప్పినికూడ వెలియనీక, పుండును శుభ్రపరచి త్వరలో మానునట్లు చేయగలదు.'

జీవపోషక పదార్థాలు వాస్తవి

ఈ ఓషధి గుణం ఉన్నా  
తేయాకులో జీవపోషకపదా  
రాలు ఏమీ లేవని తెలుసుకో  
వలసిఉంది. ఏజాతి విటమినులు  
కాని తేయాకులో లేవని శాస్త్ర  
వేత్తలు చేయిస్తే చెబు  
తున్నారు.

అతిథిపూజకు ప్రధానం

చైవాదేశీయులకు తేనీరు

పాయలాని పానీయం. వారిలో  
అతిథిపూజకు అది ప్రధాన  
వస్తువు. ఇంటికి అతిథి రావ  
టంతోటే తేనీరు ఇవ్వడం అచటి  
మర్యాద. అట్లా తేనీరు ఈయ  
లేకపోయే నిరుపేదసంసారి అతి  
థికి ఒకకప్పు వేడినీరు ఇస్తూ  
దానినే తేనీరు అనే పేరుతో  
పేర్కొంటాడని జాన్ కాల్  
థ్రోప్ 'హంప్టై' మాసపత్రి  
కలో వ్రాసిఉన్నాడు.

## తోటకూర

(Amaranthus Oleracens)

అరవసామెత

'ప్రీనుగుల మదానికి వాళత్తం  
డు, మనుష్యుల మదానికి కీర  
త్తండు' అని అరవంలో ఒక  
సామెత ఉంది. వాళత్తండు  
అనగా అరటిదవ్వ (దూట)  
కీరత్తండు అనగా తోటకూర.  
అరటిదవ్వ పెడితే మదపు తీరు  
గుల మదం అడగిపోతుంది.  
అట్లే తోటకూర తింటే గును  
ష్యుల మదం (వేసి: మేహం)  
మొదలగునవి ఉపశమిస్తాయి.

పై సామెతయొక్క భావ మిది.

మహాశాకిం : పవిత్రశాకం

మేహాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని  
సమశీతోష్ణస్థితిలో నిలిపిఉంచే  
గుణం తోటకూరవద్ద అగ్గలంగా  
ఉంది. అందుచేతనే తోటకూ  
రను మహాశాక మన్నారు.

మహాశాకం కావడమే  
కాకుండా అది పవిత్రశాకం  
కూడా. ఋషిపంచమి మున్న  
గు వ్రతాల్లో దానం చేయతగ్గ  
శాకంగా చెప్పబడ్డ వాటిలో



తోటకూర ఒకటి.

తోటకూర పెంపకం

తోటకూర మూడు లేక మూడున్నర అడుగులవరకు ఎదిగే చిన్న మొక్క.

తోటకూరను ఏడాది పొడుగునా పెంచుకోవచ్చు. మొలకెత్తి మూడోఆకు వేసేదాకా తోటకూరవిత్తును చల్లిన మల్లమీద అరిటిసారుగు కాని, ఎండుకొబ్బరిఆకులు కాని కప్పి ఉంచాలి. అట్లా కప్పకపోతే పిచికలు ఆలేత మొక్కల్ని తీసేస్తాయి.

మడిలో విత్తును ఒత్తుగా చల్లడమే మంచిది. లేతగా ఉండగానే నడుమనడుమ కొన్ని మొక్కల్ని పీకేస్తూ కూరకు ఉపయోగిస్తూవుంటే ఉన్న మొక్కలు మునిరి బాగా కాడకడతాయి. ఇట్లా కాడకట్టిన మొక్కల కాడలు కూరకి, పులుసుకీ పనికివస్తాయి.

తోటకూరమల్లు తెగుల్లు పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

\*కాలు.

తోటకూరలో లాభకరాలు

ఉన్నాయి:

పెరుగుతోటకూర (Amaranthus gangeticus), కొయ్యతోటకూర (Amarantus tristis), చిలుకతోటకూర (Amaranthus viridis) ఎర్రతోటకూర, ముల్ల తోటకూర (Amaranthus spinosus) మొదల అవవి.

నామాలు

జీనంతిక, శాకవీర, రక్తరాశి, ప్రశాశక అనేవి పెరుగు తోటకూర సంస్కృతనామాలు.

రక్తరూపశాక్తి అనేది ఎర్ర తోటకూర సంస్కృతనామం.

కొయ్యతోటకూర

తోటకూరరకాల్లో కొయ్య తోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టే దీనిని బాలింతిలగు, నంజువ్యాధి కలవారికి విరివిగా వాడుతున్నారు. వాతతత్వం కలవారికి ఈ కూర మేలుచేస్తుంది. ఉష్ణతత్వం కలవారికి గుండ్రలో గొప్పి, పిత్తవికారం కలుగుతుంది. కొయ్యతోటకూరను

మండు వేసవిగోకూడా పెంచ  
వచ్చును. కొయ్యతోటకూర  
తప్ప మిగతా అన్ని రకాల తోట  
కూరలు సమశీతోష్ణగుణం కలిగి  
వుంటాయి.

ముళ్ల తోటకూర

ముళ్ల తోటకూర ఆకుల్ని  
పప్పుకూరగా వండి పెడితే  
శాలింతలకు పాలు పడతాయి.

ఈ మొక్కల్ని తెచ్చి ఎం  
డించి కాల్చి బూడిదచేసి ఆ  
బూడిదను బట్టలసోడాకు బదు  
లుగా చాకలివాల్ని వాడడం  
కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ  
అమలుజరుగుతోంది. మొన్నటి యుద్ధ  
సందర్భంలో సోడా దొరక్క  
ఇబ్బంది పడ్డప్పుడు పలు ప్రాం  
తాలు చాకళ్లు ముళ్లతోటకూర  
బూడిదను బట్టలు ఉత్తకడంబో  
వాడిఉన్నారు.

దీనివల్ల ముళ్ల తోటకూర  
లో ధౌరపచార్ల విస్తరించి  
ఉందని తెలుసువుతూఉంది.

ముళ్ల తోటకూర బూడిద  
పెట్టి ఉతికిన బట్టలు సోడాపెట్టి  
ఉతికిన బట్టలతో సమంగా

తెల్లగా, శుభ్రంగా ఉంటాయి.  
విశేష మేమిటంటే, సోడాపెట్టి  
ఉతికే బట్టలకంటే ముళ్లతోట  
కూరబూడిద పెట్టి ఉతికే బట్టలు  
చాలారోజులు మన్నడం.

చిలుకతోటకూర

చిలుకతోటకూర పాటిపెర  
ల్లగా బాగా ఎరుగుతుంది.

పెరుగుతోటకూర

పెరుగుతోటకూర ఆకులు  
నూరిన ముద్ద కడితే గాయాలు  
మానుతాయి.

మలబద్ధాన్ని తొలగించడ  
ము్ల ఆకుకూరల్లో తోటకూర  
సాటిలేనిది.

ఇనుము బొత్తీ

అన్ని రకాల తోటకూర  
ల్లోనూ ఇనుము ఉందని శాస్త్ర  
వేత్తలు చెబుతారు.

తోటకూరను పుల్లకూరగా,  
తీయకూరగా, పప్పుకూరగా,  
పులుసుగా వండుకోవచ్చు.

తెలుగువారికి ఇది బాగా  
పరిచయమైన శాకం కాబట్టి  
విస్తరించలేదు.

# దొగ్గిలి

(Amaranthus Polygamus)

నామాలు

దొగ్గిలికూరనే ఎర్రదొగ్గిలి కూర, మూలకూర అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

పెద్దల మాట

ఏడాదికి ఒకసారి అయినా దొగ్గిలికూరను తినాలని పెద్దలు చెబుతారు. శరీరంలోని రక్తగతాలయిన సూక్ష్మక్రిముల్ని నయింపం నశింపచేసే ఓషధి గుణం ఈకూరలో ఉంది.

అన్నహితవు కలిగిస్తుంది

దొగ్గిలికూర బాగా అన్న

హితవును కలిగిస్తుంది. అయితే సరియైన జీర్ణశక్తి లేనివారు ఈ కూరను ఉపయోగించకుండా ఉండడం మంచిది. అట్టివారికి ఈకూర కొంచెం గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈకూర మొత్తం మీద ప్రీహామకరమైంది.

దొగ్గిలికూరలో కూర, పచ్చడి, వులుసు చేసుకుంటారు.

ఈకూర కొంచెం పడి చేస్తుంది. వలబద్ధాన్ని కలిగించే గుణం కూడా దొగ్గిలికూరలో కొద్దిగా ఉంది.

# దోస

(Cucumis Sativus)

దోసకాయలే కాని దోసకాయ కూరగా వాడుకనే ఆచారం

పెలుగుదేశంలో లేదు.

వంగదేశంలో దోసకాయ కూరను అతిఆప్యాయంగా

పింటారు.

దోసకాయకూర చాలా దుబిగా ఉంటుంది. మలమూత్రాల్ని జారీచేస్తుంది. పైత్యభ్రాంతిని తొలగిస్తుంది.

## నీరుల్లికోళ్లు

(Onion: Allium Cepa)

ఉల్లికోళ్లు అంటే

నీరుల్లి నుంపబోనుంచి మొలిచే

ఆకులు కాడలమీదిరిగా ఉంటాయి. వానిని ఉల్లికోళ్లు అంటారు. ఉల్లికోళ్లు కాడలు మీదిరిగా ఉన్నా అవి ఆకులే కాని అన్యం కాదు. కాబేటి ఆకులు కాయలాగున కనిపించినట్లే ఉల్లికోళ్లు కాడలమీదిరిగా కనిపిస్తాయి.

నీరుల్లిఆకులు — ఉల్లికోళ్లు — పులుసుకి, కూరకికూడా ఉపయోగస్తారు.

మేళాశాంతిని కలిగించే ఆకు కూరల్లో ఉల్లికోళ్లు ప్రత్యేకమై

నవి. నరాల దౌర్బల్యాన్ని ఈ కూర తొలగిస్తుంది; ఆకలి పుట్టిస్తుంది; ముఖకాంతిని పెంచుతుంది.

కొత్తనెత్తురు పట్టిస్తుంది

ఎండిపోయిన శరీరం కలవారికి ఉల్లికోళ్లు కూర కొత్తనెత్తురు పట్టేట్లు చేస్తుంది.

విషకోషాలు, రసకోషాలు పోగొట్టడంకో ఈకూర శ్రేష్ఠమైనది.

మూత్రంవెంట రక్తపక్షి వ్యాధిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకారిగా ఉంటుంది.

## పుదీనా

(Mentha Viridis)

తులసి కుటుంబంలోనిది

పుదీనా చిన్నమొక్క. వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు దీనిని తులసి కుటుంబంలో చేరినదిగా నిర్ణయించి ఉన్నారు.

పుదీనా చాలా సున్నితమైన ఆకుకూర. శీతాకాలంలో ఇది బాగా పైరు అవుతుంది. నవ్వాకాలంలోనూ, వేసవికాలంలోనూ ఇది పెరగడం కష్టం.

ఘాటైన వాసన

పుదీనా ఆకులకు కొంచెం  
ఘాటైన సువాసన ఉంటుంది.  
కొనలు కత్తిరించి ఉపయోగిస్తూ  
ఉంటే పుదీనా తిరిగి రెబ్బటిల్లు  
తుంది.

పుదీనా ఆకు ఆ రోగ్యకర  
మైంది.

పుదీనాను విశేషంగా పచ్చ  
డికి ఉపయోగిస్తారు. పులుసు  
ల్లో, కూరల్లో కూడా వేస్తారు.

‘శాకశోభన’

పుదీనా ఆకునకు సంస్కృతం  
లో ‘శాకశోభన’ అనే పేరు  
ఉంది కూరలకు శోభకూర్చేది  
అని దాని అర్థం.

నోటియొక్క అరుచి పోవ  
డానికి పుదీనా ఆకులతో ఒక  
విధమైన పచ్చడి చేసి భుజిస్తారు.  
పుదీనా ఆకులు, ఖర్జూరపుకా  
యలు, మిరియాలు, సైంధవ  
లవణం, ద్రాక్ష మొదలైనవి  
పచ్చడిచేసి అందులో నిమ్మకా  
యల రసం పిండి ఉపయోగి  
స్తారు.

అనోచకానికి

పుదీనా ఆకును నేటితో  
వేయించి కాని, పచ్చిది కాని  
తొక్కి పచ్చిమిరపకాయలు,  
ఉప్పు చేర్చి నూరి నిమ్మరసం  
పిండి ఉపయోగిస్తే చాలా రుచి  
కరంగా ఉంటుంది.

బ్వరాలు మొదలయినవాటికి  
తో నలుగుడుపడి లేచినవారి  
అనోచకానికి ఈపచ్చడి చాలా  
గుణకారిగా ఉంటుంది.

గుండెలకు పుదీనా చాలా  
పశ్యకరమైంది. కలరా రోగా  
ల్లో పుదీనా మంచి గుణకారిగా  
ఉంటుంది. ఎక్కిళ్లు, నమనాలు  
మొదలయిన రోగాల్లో పుదీనా  
వాడితే ఉంటుంది.

మెంథాల్ తయారీ

పుదీనా ఆకులరసం తేనెతో  
కలిపి చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు  
తిగ్గుతుంది ; కణతలకు రాసుకుం  
తే తలనొప్పి నయమౌతుంది ;  
పుష్ప మొదలగు నవానికి రాస్తే  
అవి చప్పన నయమౌతాయి.

ఆమృతాంజనం మొదలైన  
తలనొప్పి మందుల్లో జాస్తీగా

పడే మెంథాల్ సుదీనా ఆకుల  
నుంచే తయారు చేస్తారు.

అజీర్ణ రోగులకు సుదీనా  
నిత్యం సేవింపదగి ఉంటుంది.

## పులి చింత

(*Oxalis corniculata*)

నామాలు

క్షుద్రాష్టికా, ఆమ్లరోణికా,  
చతుష్పర్ణీ, దంతశతాఅనేవి  
పులిచింత సంస్కృత నామాలు.

పులిచింతనే పుల్లచింత అని  
అనడం కూడా ఉంది.

పులిచింత గుణాల్ని ధన్వం  
తరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ  
ఉంది :

కోతి విషాన్ని హరిస్తుంది

“పులిచింత వాతం, జ్వరం,  
దోషం, పిత్త, దాహం, అరుచి,

కోతివిషం వీటిని నివర్తింప  
చేస్తుంది. అన్నగీప్తిని, నీరస  
వృద్ధిని కలిగిస్తుంది.”  
‘వస్తుగుణపాఠం’ ఇట్లా చెబు  
తూఉంది.

“పులిచింతాక్ష గురుపుగా,  
స్వాదుగా, దుచిగా, హృద్యంగా,  
సుఖకరంగా ఉంటుంది. మల  
మూత్రస్తంభకంగా పని  
చేస్తుంది. కఫము, దగ్గు, అగ్ని  
మాంద్యం, విషూచి, సంగ్ర  
హణి, అపసారం, జీర్ణజ్వరం,  
క్రిమి వీటిని తగ్గిస్తుంది.”

## పొన్నగంటి

(*Alternanthera triandra*)

‘పోయిన కంటి నిచ్చు పొన్న

గంటి’ అనే నానుడి ఒకటి

ఈ శాకాన్ని గురించి ఏర్పడి

ఉంది. దీనినిబట్టి పొన్నగంటి  
కూర నేత్రవ్యాధుల్లో మిక్కిలి  
పథ్యకారిగా ఉంటుందని నిర్ణయ  
మాతూఉంది.

నామాలు

పొన్నగంటిని అరవంలో  
పొన్నాజ్జణి అంటారు.

మత్స్యక్షీ, వాలిక,  
మత్స్యగంధి, మత్స్యదినీ  
అనేవి పొన్నగంటి సంస్కృత  
నామాలు.

‘సర్వాషధిగుణకల్పం’ పొ  
న్నగంటి గుణాల్ని ఇట్లు నివ  
రిస్తూఉంది :

“పొన్నగంటి మలాన్ని  
గట్టిపరుస్తుంది. శీతలంగా ఉం  
టుంది. కుష్టువు, పిత్తం, కఫం,  
రక్తదోషం, మేఘం, విషం,  
పాండువు, శ్వాసం, కాసం,  
జ్వరం, వాపు, నూరద, స్త్రీహ  
రోగం, వాతం, శోష, వాంతి,  
అరుచి వీసిని పోగొట్టుతుంది.  
హృదయానికి మేలు చేస్తుంది.”

సుఖకరమైన కాకం

పొన్నగంటి సుఖకరమైన  
శాకాల్లో ఒకటి. ఇది చలన  
చేస్తుంది, జ్వరతాపాల్ని, విదా  
హాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నేత్రవ్యాధుల్ని పోగొట్టడం  
లో పొన్నగంటి అమోఘ

మైంది కావడం మొదటే తెలు  
సుకొని ఉన్నాము.

నేత్రరోగాల్లో హితకరం

నేత్రరోగాలికి, శిరోరోగా  
లికి ఆయుర్వేదవైద్యులు వాశే  
భృంగామలక తైలంలో పొన్న  
గంటికూర రసం కూడా పడు  
తుంది.

ఆవు నేటిలో ఉడికించి  
పొన్నగంటిఆకును కండ్లకు కడివే  
వేడినల్ల కలిగే నేత్రవ్యాధులు  
నయమవుతాయి.

నేత్రవ్యాధుల్లోనే కాకుండా  
మూలరోగాల్లో కూడా పొన్న  
గంటి గుణకారిగా ఉంటుంది.

వేడినల్లనచ్చే తల పొట్టల్లో  
పొన్నగంటి ఆకు తలకు కట్టడం  
మంచిది.

పొన్నగంటిఆకు రసం కాని,  
ఆకు నూరిన ముద్ద కాని పైన  
వేసికడితే గాయాలుమాస్తాయి.

పొన్నగంటి రక్తదోషాల్ని,  
కుష్మరోగాల్ని పోకారుస్తుంది.

పొన్నగంటిఆకు వరుగు

పొన్నగంటికూరను ప్రాయ  
కంగా పచ్చిస్థితిలోనే వాడు

తారు. కాని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ ఆకుల్ని ఎండబెట్టి వరుగుచేసి నిలవజేయుదుని వాడుకను పద్ధతి కూడా ఉంది.

సీమ పొన్నగంటి

పొన్నగంటికూరలో వేరొక

రకం ఉంది. దానికి సీమ పొన్నగంటి అనిపేరు. సీమ పొన్నగంటికూడా దేశవాళీ పొన్నగంటి గుణాలే ఇంచుమించుగా కలిగిఉంటుంది.

## బచ్చలి

Baselle alba = తీగబచ్చలి;

Basella lucida = మట్టుబచ్చలి;

Basella rubra = ఎర్రబచ్చలి;

బచ్చలి సర్వ సాధారణమైన పత్రశాకం. ఇందులో అనేక మైన రకాలు ఉన్నాయి.

అనేకరకాలు

మొక్కగా పెరిగే మట్టు బచ్చలి ఒకరకం. తీగలుగా ప్రాకే రకం ఒకటి. దీనిని తీగ బచ్చలి అంటారు. దీనినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆల్లుబచ్చలి అంటారు. ఎఱ్ఱబచ్చలి, పాల బచ్చలి, పెద్దిబచ్చలి, కారు బచ్చలి, పుల్లబచ్చలి, అని ఇతర రకాలు. పుల్లబచ్చలినే చుక్క కూర అంటారు. దీనినిగురించి చుక్కకూర అనే శీర్షిక క్రింద

చూడాలి.

ఎఱ్ఱబచ్చలి నే రాచబచ్చలి అంటారు.

న్యూజిలాండులో ఒక రకపు బచ్చలి ఉంది. అది గింజలు చల్లిన నోపది హేను రోజులకే కూరకు తయారవుతుంది.

సంస్కృత నామాలు

మట్టుబచ్చలికి ఉపోదకీ అనీ, తీగబచ్చలికి వల్కుపోదకీ అనీ సంస్కృత నామాలు.

మట్టుబచ్చలి పెంపకం

మట్టుబచ్చలి నే కొన్ని ప్రాంతాల్లో పొంకబచ్చలి, పొట్టి బచ్చలి అని కూడా అంటారు.

మట్టుబచ్చలి విత్తుల్ని చైత్రం లోనూ, భాద్రపదం లోనూ ఏడాదికి రెండుసార్లు పెట్టి పెంచ



వచ్చు. మొక్కకీమొక్కకీ అడుగున్నర దూరం ఉండడం అనసరం. గింజలుపాతిన రెండు లేక రెండున్నర మాసాలకు మట్టు బచ్చలిమొక్కలు కూరకుతాయారవుతాయి.

తీగెబచ్చలి పెంపకం

తీగెబచ్చలి బహువార్షికమైంది. సాధారణంగా కొత్త పాదుల్ని జేప్ట, ఆషాఢమాసాల్లో పెడతారు. పెట్టిన రెండు మాసాలకు పాదు పండిరిమీదకు బాగా పాకుతుంది. మరో పదిహేనురోజుల తరువాత నుంచీ బచ్చలిఆకులు, లేలేతీగెలు కోసుకుని వండుకోవచ్చు.

తీగెబచ్చలి కోసి స కొద్దీ పెరుగుతుంది. అందువల్లనే

“కోయక పెరుగుగుచ్చలి  
మేయక పాలీయదావు మేదిస్ లోన్”

అనే కవివచనం సృష్టించింది.

బచ్చలిజాతులన్నీ కూడా చలవ చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

మట్టుబచ్చలి మాన్యత

అన్ని బచ్చలిఆకుల్లోకి మట్టు

బచ్చలిఆకు శ్రేష్ఠమైందిని చెబుతారు. మట్టుబచ్చలి అన్నికాలాల్లో పెరుగుతుంది. కాని ఇది ఏకవార్షికమైంది కావడంచేత అప్పటప్పటికీ విత్తులు చల్లిపెంచాలి.

మట్టుబచ్చలి వార్షికపాల్ని పోగుడుతుంది. ప్రకాల్ని హరిస్తుంది. మూలవ్యాధుల్ని నయంచేస్తుంది.

బచ్చలిశాకా లన్నీ కూడా కొంచెం గురుత్వంచేసి నిద్రను పుట్టిస్తాయి.

కందనుంపలతో కలగలుపు

కందనుంపలతో కలిపి మండితే బచ్చలిఆకుకూరయొక్క గోమం తొలగిపోతుందని చెబుతారు.

రక్తహీనతచేత బాధపడే వారికి బచ్చలిఆకుకూర గుణకారిగా ఉంటుంది. రక్తహీనతను తగ్గించడంలో బచ్చలి సాటిలేనిది.

కానోటిన్ : శోహలవర్ణాలు

బచ్చలిగో కానోటిన్ (Carotene) అనే పోషకపదార్థం

హెచ్చుగా ఉంది. ఇందులో సి. విటమిన్ కూడా బాగా విస్తరించి ఉంది.

బచ్చలి జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఖనిజలవణాలు మెండుకొని ఉన్నాయి. ఖనిజలవణాలే కాకుండా బచ్చలి ఆకుల్లో ఇనుము కూడా విస్తరించిఉంది.

బచ్చలిలో సున్నం

బచ్చలిలో భాస్వరం, సున్నం (కాల్షియం) కూడా కొద్దికొద్దిగా ఉన్నాయి. అయితే బచ్చలిఆకుల్లో ఉండే సున్నం శరీరానికి ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది అనే విషయాన్ని గురించి శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా నిర్ధారించి చెప్పలేకపోతున్నారు.

బచ్చలి ఆకు పసరు కాలినచోట పై పూతకు ఉపయోగిస్తే ఉపశమనకారిగా ఉంటుంది. పెద్దబచ్చలిరసాన్ని కాలినచోట పట్టిస్తే మంటల్గి పుండు త్వరగా మానుతుంది.

కలిగిన కండ్లను ఒత్తడానికి బచ్చలిఆకులు ఉపయోగిస్తారు.

బచ్చలికూర: సువ్వుపిండి

బచ్చలికూరలో సువ్వుపిండి చల్లుకోవడం కొన్ని ఇళ్లలో ఆచారమై ఉంది. కాని ఇది అంత మంచిపద్ధతీకాదు. ఈమాదిరి కూర తింటే అతిసారవ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతారు.

బచ్చలి కూరగా, పులుసుగా వండుకుంటారు. మజ్జిగ పులుసుగా కూడా వండుకుంటారు.

మజ్జిగతో కాచిన బచ్చలి పులుసు రక్తం ఎక్కువగా పడే మూలవ్యాధుల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

తరగవలసిన పనిలేదు

సాధారణంగా అన్ని ఆకు కూరల్ని తరిగే వండడం మంచిదని ఈ పుస్తకపీఠికలో చెప్పబడిఉంది. కాని బచ్చలికూరని తరగకుండానే వండవచ్చు. ఏ మాత్రం సెగ ఉన్నా బచ్చలి కూర త్వరగానే ఉడుకుతుంది. కాబట్టి వండడానికి పూర్వం దీనిని తరగవలసిన అవసరం ఉండదు.

బచ్చలి పచ్చిరసం

వండకుండానే కొన్ని సంద

ర్యాల్లో బచ్చలి పచ్చిరసం వాడడం మంచిది.

పగలల్లా కష్టపడి పనిచేసి అలసిసాలసి ఉన్నవారు రాత్రి పడుకోబోయేటప్పుడు బచ్చలి పచ్చిరసం పాలలో కలిపి పుచ్చుకోవడంవల్ల మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది.

మూత్రపిండం బాగా పనిచేయకుండా ఉన్నట్టివారు బచ్చలిఆకుల పచ్చిరసంలో ఒక చెయ్యి డు నీరు ల్లి ర నాన్ని కలుపుకుని పుచ్చుకుంటే మేలు చేస్తుంది.

సన్నని గట్టిమాలుగుడ్డలో బచ్చలిఆకులు నలిపి పిండడం వల్ల చక్కనిరసం వస్తుంది.

## బలుసు

బలకరమైన పత్రకాకం

బలకరమైన ఆకుకూరల్లో బలుసాకు ఒకటి. బడికిఉంటే బలుసాకు తిని బలకరమైన సని సామెతఉంది.

బలుసుకొమ్మను విరిచి ఎండించి పరిశీలించండి. ఇనపచిట్లం రంగులో ఉంటుంది. దీనినిబట్టి ఇందులో ఇనుము హెచ్చు పాలులో ఉందని సులభంగానే గ్రహింపవచ్చు.

బలుసాకు పచ్చడి

‘పైత్తకం’ అనేది దీని సంస్కృతనామాల్లో ఒకటి. ఇది పిత్తదేవతలకు ప్రియకరమైంది.

అందుచేతనే నిస్థాపరులు శద్ధి నాల్లో బలుసాకుపచ్చడి తప్పకుండా చేయిస్తారు.

‘తద్దినాల్లో బలుసు : యజ్ఞాల్లో బలుసు’ అని శూర్పు గోదావరి జిల్లా కోనసీమలో ఒకసామెత ఉంది. కోనసీమవాసులైన బలుసువారు యజ్ఞయాగాదులు చేయించడంలో మంచి సమర్థులు. కాబట్టి వారు యజ్ఞకర్మలో ఆధ్వర్యం వహిస్తే బాగా రాణిస్తుంది. యజ్ఞకర్మలో బలుసువారి కున్న ప్రఖ్యాతి తద్దినపునంట కాల్లో బలుసుకూరకు ఉంది.

కాబట్టి పైసామెత ఏర్పడింది.

బలుసుకూరాకులను వేయించి పచ్చడి చేస్తారు.

మిక్కిలి హితకరమైంది

నీళ్ళవిరేచనాలు, గ్రహణలు, అతిసారాలు మున్నగు వ్యాధుల్లో బలుసాకు మిక్కిలి

హితకరమై ఉంటుంది.

పైత్యరక్తాన్ని, మేహాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని తగ్గించడంలో బలుసుకూర సమరమైంది. కానికొంచెం గురుత్వంచేస్తుంది.

క్రమిహరమై, పథ్యకరమై ఉంటుంది.

## బొద్ది

‘బొద్దిఆకుకూర తిన్నవాడు బుద్ధిమంతుడు అగును’ అనే ఆర్యోక్తి నెల్లూరుజిల్లాలో బాగా వాడుకలో ఉంది.

నెల్లూరు, గుంటూరు జిల్లాలలో ఈకూరను విరివిగా వాడతారు.

జ్ఞాపకశక్తి

ఏకారణంచేత కాని జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతూఉంటే బొద్దికూర తరుచు తినాలి.

బొద్దికూరను సంస్కృతంలో వృద్ధదారు అంటారని కొన్ని వైద్యపదనిఘంటువులందు వ్రా

యబడిఉంది. కాని ఈవిషయంలో ఇంకా విమర్శ అవసరంలా కనిపిస్తుంది.

బొద్దిఆకుకూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కాని కొంచెం గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా బలకరమైన కూర.

విషదోషహరం

త్రిదోషాల్ని సరిస్తుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో, పాండురోగాలలో గుణకారిగా ఉంటుంది.

బొద్దిఆకుకూరను తినడం వల్ల రసదోషాలు, విషదోషాలు తొలగిపోతాయి.

# ము న గ

(Moringa pterygosperma)

నామాలు

మునగను ములగ అని కూడా అనడం కద్దు.

మునగను అరవంలో మురుం గై అంటారు.

శిగ్రు, శోభాంజన, కృష్ణ గంధ, బహులచ్ఛద అనేవి దీని సంస్కృత నామాలలో కొన్ని. శాకపత్ర అనేది దీని సంస్కృతనామాలలో మరిఒకటి. కూరకు ఉపయోగపడే ఆకులు కలది అని ఆ పదానికి అరం.

పెద్దల మాట

ఏడాదికి ఒక సారి ఐనా-ముఖ్యంగా ఆషాఢమాసంలో-మునగాకుకూర తినాలి అని పెద్దలు చెబుతారు. తెలిక పిండిలో మునగాకు కలిపి కూర వండుతారు. అసరమ్మ మొదలైన అమ్మవార్లకు నైవేద్యం పెట్టే తెలికపిండికూరలో మునగాకు కూడా కలగలుపు కలుపుతారు.

మునగ శ్రేష్ఠత

ములగ ఆకుకూర చాలా బలకరమైంది. దానిలో 5,000 యూనిట్ల ఎ. విటమిన్ ఉండ న్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

కేవలం శాకాహారంవల్ల బతికే కొండముచ్చులు మునగ ఆకుని బహు ఆప్యాయంగా తింటాయి.

‘సర్వావధిగుణకల్పకం’ మునగాకు ఓషధీగుణాన్ని ఇట్లా చెబుతూఉంది :

“మునగాకు తీక్ష్ణంగా, లఘువుగా ఉంటుంది. మలాన్ని గట్టి పరుస్తుంది. అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని హరిస్తుంది. మిక్కిలి కాక చేస్తుంది. విద్రధిని, స్త్రీ హావ్రణాన్ని పోగొడుతుంది. రక్తపిత্তాన్ని కలిగిస్తుంది.”

“మునగాకు ఉష్ణంగా, కారంగా, పాచనంగా, సారకంగా, పథ్యకరంగా ఉండి రుచిని,

అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది'' అని వస్తుగుణపాఠం.

మునగాకును పప్పులో వేసి ముద్దకూరగాకాని, పొడికూరగాకాని వండుకోవచ్చును.

ఈకూర దృఢిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుందని చెబుతారు.

శరీరంలో ఉండే చెడ్డనీరును తొలగించివేయడానికి మునగాకుకూర పెట్టిందిపేరు.

ఉష్ణతత్వంగలవారు ఈకూరను బొత్తిగా ఉపయోగించకుండా ఉండడం మంచిది.

స్త్రీలకు చాలామంచిది

ఇది స్త్రీలకు వరణీయమైన శాకం.

'ముట్టునీళ్లనాడు మునగాకుకూర' అని సామెత.

దీనినిబట్టి స్త్రీలు ముట్టునీళ్లనాడు మునగాకుకూర తినడం పథ్యకరమై ఉంటుందని ఏర్పడుతుంది.

ముట్టునీళ్లనాడు స్త్రీలకు వాతం ప్రకోపమై ఉంటుంది. ఆ వాతదోషం పోవడానికి మునగాకుకూర బాగా శనిచేస్తుంది.

## మెం తి ఆ కు

(Trigonella foenum graecum)

మెంతులు ఆశ్వయుజ కార్తిక మాసాల్లో చల్లితే చల్లిన నేలాపది పేను రోజులకల్లా మెంతికూర ఉపయోగించడానికి అనువుగా ఎరుగుతుంది. మెంతుల్ని తోటకూరవిత్తుల్లాగానే మళ్లల్లో ఒత్తుగా చల్లాలి.

నల్ల నేలలో శీతాకాలంలో పైరుచేయబడే మెంతికూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మెంతికూర వరుగు

మెంతికూర పచ్చిగా ఉన్నపుడు కాని, ఎండపెట్టి వరుగు చేసి కాని ఉపయోగింపవచ్చు.

మెంతికూర మెండుగా దొరికే దినాల్లో దీనిని తరిగి ఎండించి వరుగుచేసి అట్టేపెట్టుకుంటారు. పచ్చిమెంతికూరతో చేసే అన్ని వంటకాలు ఈ మెంతివరుగుతో కూడా చేయవచ్చు.

మెంతిఆకు పచ్చిది తింటే కొంచెం చిరుచేదు అనిపిస్తుంది. వండినతరవాత మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

రసకాలమందు చేదు

మెంతికూర కాగంగా, ఉష్ణంగా, రసకాలమందు చేదుగా, లఘువుగా, రూక్షంగా, హృద్యంగా ఉంటుంది. రక్తపిత్తము, అగ్నిదీప్తి, మలావస్థభకం, బలం వీటిని కలిగిస్తుంది. జ్వరం, వాంతి, వాతరక్తం, కఫం, దగ్గు, వాయువు, అర్శ, క్రిమి, క్షయ, శుక్రం వీటిని నశింపజేస్తుంది' అని వస్తుగుణపాఠం చెబుతుంది.

మెంతికూరతో కూర, పులుసు, పచ్చడి కూడా తయారు చేస్తారు. ఎండిన మెంతికూరను చాదులో వేస్తారు. అందువల్ల చాదుకు ఒకవిధమైన సువాసన వస్తుంది.

మెంతికూర అరోచకాన్ని పోగొడుతుంది.

మెంతికూరలో మేహశాంతి నిచ్చే మంచిగుణం ఉంది కాని

త్వరగా జీర్ణంకాదు.

వైద్యోపయోగాలు

ఏవిధమైన మూత్రరోగాల్లా కాని ఇది చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

మెంతిఆకులు వెన్నలో ఉడికించికాని వేయించికాని ఇస్తే పైత్యవికారం తగ్గుతుంది.

ఈఆకులు సూరిన ముద్దకాలినపుండ్లకు, వాపులకు పట్టు వేస్తే చల్లగా ఉండి మేలు చేస్తుంది.

మెంతికూరకు సూరిన ముద్దకట్టితే వెంట్రుకలు మృదువుగా అవుతాయి; వెంట్రుకలు రాతే జబ్బు తగ్గుతుంది.

స్త్రీలకు హితకరము

మెంతికూర స్త్రీలకు చాలా హితకరమైంది. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని బాగుపరచడంలో, ఋతుస్రావాన్ని సుష్టుచేయడంలో మెంతికూర బాగా పనిచేస్తుంది.

మెంతిఆకులవల్ల కలిగే దోషాల్ని పోగొట్టడంలో పులుసు వస్తువులు సమర్థమైనవి.

## ‘లెట్యూస్

(Lettuce: Lactuca Sativa)

**లెట్యూస్** అనేది విదేశీయ మైన ఒక రకపు కూరాకు మొక్క.

సులభంగా పెంచవచ్చు

భరణి, కృత్తిక, రోహిణి మున్నగు ఎండకార్తుల్లో తప్ప మిగతా అన్ని కార్తుల్లోనూ లెట్యూస్ ను మన దేశంలో కూడా సులభంగా పెంచవచ్చు.

లెట్యూస్ విత్తనాలు మిక్కిలి చిన్నవిగా, తెల్లగా, పొడుగ్గా, తేలిగ్గా ఉంటాయి. వానిని చల్లేటప్పుడు ఏమాత్రం గాలి వీచినా అవి దూరంగా చెదరిపోయి మళ్లకు బయట పడి పోతాయి. కాబట్టి వాటిని చల్లేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

కృషిలో మెరుకు

లెట్యూస్ మొక్కల్ని ఒక్కొక్కదానిని నాలుగైదు అంగుళాల దూరంగా నాటాలి. ఆకులమీద దుమ్ము చేరకుండా అప్పుడప్పుడు నీరు చిలుకుతూ

ఉంకాలి. నీరు మొక్కల మొదట్లోకే పోయాలి. వంటపొయ్యి నుండి వచ్చే బూడిద మొక్కల మొదట్లో కొద్దిగా పోయడం వల్ల ఆకుల్ని పాడుచేసే గొంగుళీలు, ఇతర పురుగులు దగ్గరకు రావు.

. నుము, సున్నము

లెట్యూస్ ప్రశస్తిని గురించి ‘టిట్ బియ్య’ పత్రికలో డాక్టర్ యంగ్, మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

“లెట్యూస్ లో ఇనుం. సున్నం, పొటాష్ లు ఉన్నాయి,

ఇందులో అడుగు ఆకుల కంటే పై ఆకులు ప్రశస్తతాలు. ఏమంటే అడుగు ఆకులకు కంటే పై ఆకులికి సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా తగులుతాయి కాబట్టి.

శరీరాంతర్భాగాన్ని పరిశుభ్రపరచడంలో లెట్యూస్ అద్భుతమైంది.”



ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది

లెట్యూస్ లో సి. విటమిన్ లేదు. ఎ. విటమిన్ మాత్రం విస్తరించి ఉంది. కొద్దిగా ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది.

లెట్యూస్ పచ్చిరసం శమనకరమైంది. దీనిని రాత్రిపూట సేవిస్తే సరాల ఉత్తేజాన్ని సామ్యపరచి నిద్రపట్టకపోవడం అనే దోషాన్ని దోకాదుస్తుంది.

## వే ప

(Melia azadirachata)

ఉగాదిపచ్చడిలో వేపపువ్వును ఉపయోగించడంతోపు వేపాకును మనం పంటకాలంలో వాడము.

వంగీయులు : వేపాకులు

వంగదేవులు మనం కరి వేపాకు ఉపయోగించే సందర్భాలన్నిటిలోనూ వేపాకును వాడతారు. లేతవేపచిగుళ్ల వాడకం మనం కూడా చేకొనడం మంచిదని తోస్తుంది.

మన ప్రాంతాల్లో

నాకు తెలిసినంతవరకు తెలుగు ప్రాంతాలలో పంటకాల్లో వేపాకువాడకం శ్రీకాకుళం పరిసరాల్లో ఉంది. ఆ ప్రాంతాలవారు వేపాకును నలిపి ఎండపెట్టి నిలవజేయతారు. మామిడికాయపులుసు మొద

లైన వ్యంజనాల్లో ఈ వేపాకు పొడిని మోతాదుగా నూనెలో పొగిచి కలుపుతారు. ఈ వేపాకు పొడి ఆ పులుసులోపాన్ని పారిస్తుంది.

క్రిమినాశకము

అమ్మవారి బిబ్బళ్లో వేప రొట్టెతో విసరడం మొదలయిన అలవాట్లు మన కున్నవే.

పూర్వం మనవాళ్లు ఇళ్లలో కర్రలతో, మట్టితో అటకలు కట్టుకునేటప్పుడు కర్రలమీద వేపరొడ్డు వేసి దానిమీద నుట్టిముద్దలు వేసేవారు. ఇట్లా చేయడంవల్ల చెదపురుగులగాధ ఆ అటకలకు ఉండేది కాదు.

వేపాకు ప్రాశస్త్యం ఇట్టిది. అది క్రిమిహరమైంది. కాబట్టి

మనంకూడా వంగ దేశీయులలాగ  
వంటకాల్లో దాని వాడకాన్ని  
హెచ్చించడం అవసరం.

వేపాకును మెత్తగా నూరి  
అందులో తేనె కలిపి రంగరించి  
ప్రణాలమీద పూస్తే అవిత్వరగా  
మానుపడతాయి.

వేపచిగుళ్ల కూర

వేపచిగుళ్ల కూర రక్తపై  
త్యాన్ని శమింపచేస్తుందని ప్రాచీ  
నాయుర్వేద వైద్యగ్రంథాల్లో  
ఉంది. దీనినిపట్టి వేపచిగుళ్లు

కూర వండుకునే పద్ధతి మన  
పూర్వులు అవలంబించి ఉండి  
రని ఊహింపవచ్చు.

రాగిపాలు హెచ్చు

వేపచిగుళ్లలో రాగిపాలు  
హెచ్చుగా ఉండని మనప్రాచీన  
వైద్యవర్ణనలతోబాటు నవీన  
శాస్త్రవేత్తలు కూడా నిరూ  
పించి ఉన్నారు. వేపచిగురు నిత్య  
సేవనంవల్ల కుష్టురోగం కూడా  
నెమ్మదిమీద కుదురుతుందని  
చెబుతారు.

## స ర స్వ తి

స ర స్వ తి ఆ కుకూర చాలా  
చేదుగా ఉంటుంది. ఐనా ఓషధి  
గుణాన్నిపట్టి ఇది సేవింపతగి  
ఉంది. రెండుసార్లు వార్చడం  
చేత ఈ కూరయొక్క చేదు  
కొంత తగ్గుతుంది.

బుద్ధిబలం పెంపొందుతుంది

ఈ కూరను తినడంవల్ల

మేహరోగాలు, కుష్ఠరోగాలు,  
చర్మరోగాలు పోతాయి. ఆకలి  
కలుగుతుంది. ముఖానికి తేజస్సు  
వస్తుంది. బుద్ధిబలం పెంపొందు  
తుంది.

స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడా  
సమానంగా ఉపకారకమైన  
శాకం ఇది.

## సీకాయ

(Acacia Concinna)

తీగజాతిలోని చెట్టు

సీకాయ తీగజాతిలోని చెట్టు.

సీకాయ ఆకు, చిగురు కొంచె  
మంతి పుల్ల గా పుంటాయి,  
సాయంకాలం కాగా ఈ ఆకులు  
కొంచెం ముచ్చ ముడుచుకుం  
టాయి.

ఆకు, చిగురు కూడా పచ్చ  
శ్లకు ఉపయోగిస్తారు.

సీకాయచిగురు లేక ఆకు  
పచ్చడి విరేచనాన్ని చేస్తుంది.  
శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. పాండు  
రోగాల్ని. పిత్తవ్యాధుల్ని  
తగ్గిస్తుంది.

పథ్యకరమైన పులుపు

జ్వరరోగులు పథ్యం పుచ్చు  
కునే సందర్భంలో సీకాయ  
చిగురుపచ్చడిని పలుపురు ఆయు  
ర్వేదవైద్యులు సలహా ఇస్తారు.

చింతిపండుపులుపు నిషిద్ధ  
మైన అన్నిరోగాల్లోనూ సీకాయ  
చిగురు పులుపును నిరభ్యంత  
రంగా ఉపయోగింపవచ్చునని  
ఆయుర్వేదవైద్యులు చెబుతారు.

ఈ ఆకులక మాయం మలే  
రియాజ్వరంలో మిక్కిలి గుణ  
కారిగా ఉంటుంది.

## సేలరీ

(Celery - Apium graveolens)

సేలరీ అనేది మన తోటకూర  
వంటి ఒక దినుసు విదేశీయ  
పత్రశాకము.

మన దేశంలో దీనిని చలి  
కాలంలో మాత్రమే పెంచ  
వచ్చు.

కృషి కలాపము

ఒక ఔన్న సేలరీ గింజలతో  
రెండు వేల ఐదు వందల మొక్క  
లు వరకు మొలుస్తాయి. సేలరీ  
గింజల్ని ప్రత్యేకంగా తయారు  
చేసిన నారుమళ్లలో చల్లాలి.

అవి మొలకెత్తడానికి నాలుగైదు వారాలు పడుతుంది.

వేళ్లకు అందే అంత ఎత్తుకు ఎదిగిన తరువాత సేలరీ మొక్కల్ని స్థలాంతరానికి మార్చాలి. వేరే తావున నాటేటప్పుడు మొక్కకు తల తుంచువేయాలి.

సేలరీకి నీరు బాగా ఉండాలి. ఏదాడు మాసాలికి అది తయారు అవుతుంది.

సున్నము, ఇనుము, రాగి

‘టి బి ట్టు’ పత్రికలో సేలరీ అనే ఈ ఆకు కూరని గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంన్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

‘సేలరీ ఆకు కూరలో సున్నం, ఇనుము, సోడా, పొటాష్, రాగి

మున్నగు పదార్థాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ బి. కూడా ఉంది.

కీళ్ల వాతపురోగులికి ఇది మిక్కిలి హితకరమైంది. అట్టి రోగులు ముఖ్యంగా దీనిని అపకవ్విత్తో సేవించాలి.’

పచ్చిరసం ఉపయోగాలు

కీళ్లనొప్పులు మొదలయిన వానితో బాధపడేవారికి సేలరీ కూరకు పచ్చిరసం ఉపయోగకరమై ఉంటుంది.

సేలరీ కూరకు పచ్చిరసం ఔరసంబంధమైన రసాయనం. దానిని విడిగా కాని, ఇతర కూరల పచ్చిరసంలో కలుపుకుని కాని పుచ్చుకోవచ్చు. దుచ్చంగా, స్వాదుగా ఉంటుంది.

## ఆహార పదార్థాల్లో సకృతుగా ఉపయోగించే ఆకులు

పుల్లదబ్బి ఆకులు వేసిన మజ్జిగ తేటవాసన ఆప్యాయంగా ఉంటుంది.

\*

నిమ్మగడ్డి వేసిన మజ్జిగ సువాసనగా ఉంటుంది. కాని విడవకుండా వాడితే మగతనం నశిస్తుంది. నిమ్మగడ్డి ఆకులు నిమ్మ వాసన వేస్తాయి. ఈ ఆకుల్ని కొండరు కూరల్లో వేసుకుంటారు. కొండరు పానీయాల్లో తేయాకకి బదులు నిమ్మగడ్డి వాడతారు.

\*

రేల చిగురుతో కొండరు పచ్చి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి విరోచనకారి.

మంచినీళ్ల చెరువుల్లో పెరుగుతూ గులాబిరంగు పువ్వుల్ని పూస్తూ నీటిమీద తేలే తూటి కూర తీగమీది లేతచిగుళ్లని కొండరు కూర వండుకుంటారు.

\*

జన్నుగడ్డి అనే ఆకుల్ని ఎండించి పాలల్లో వేసి కాస్తే జన్ను విరుగుతుంది.

\*

ఎండపెట్టిన కాకరాకుల పొడిని సూనెలో పొగించి పులుసుల్లో వేయడం విశాఖపట్టణం జిల్లాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆచారం.



## కూరపాదులు: సొంత పెంపకం

కూరపాదుల పెంపకం గృహ పరిశ్రమల్లో అగ్రస్థానాన్ని వహింపవలసింది.

ఈ గృహ పరిశ్రమ వల్ల అనంతమైన ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి మూడు:

ఒకటి ఆహార సంబంధమైంది; రెండోది దేహపరిశ్రమ సంబంధమైంది; మూడోది మానసికమైంది.

మానసికమైన ఉపయోగం

మానసికమైన ఉపయోగం విలువ కట్టరానిది. మనం తినే కూరలు మనమే పండించుకున్నవి ఐనప్పుడు కలిగే ఆత్మానందం అవధిలేనిది. ఆత్మానందాన్ని కలిగించే ఆహారం బాగా ఒంటబడుతుం దనేది అందరూ ఎరిగిన సత్యం.

దేహపరిశ్రమకు అవకాశం

కూరపాదుల పెంపకంవల్ల కలిగే దేహపరిశ్రమసంబంధమైన ఉపయోగంకూడా విలు

వైందే. తమయింటికి పెరల్లతో ఆయింటిలోని స్త్రీలు, పురుషులు ప్రతిరోజు ఉదయం ఒక అరగంట, సాయంత్రం ఒక అరగంట కూరపాదుల పెంపకం విషయంలో శ్రద్ధపెట్టితే ఆపనే వారికి చక్కని దేహపరిశ్రమ అవుతుంది.

ఇక కూరపాదుల పెంపకం వలని ఆహారసంబంధమైన ఉపయోగాన్ని గురించి కొంచెం విపులంగా తెలుసుకుందాము.

తాజాకూరలు దొరుకుతాయి

కూరపాదుల్ని స్వయంగా పెంచుకోవడంవల్ల మనకు కూరలు ఎప్పటికప్పుడు తాజావి దొరుకుతాయి.

దుంప కూరలు; అరటి, కొబ్బరి వంటి కొన్ని కాయ కూరలు తప్ప మిగతా కాయ కూరలన్నీ, అన్ని ఆకుకూరలు కోసిన వెంటనే ఎంత త్వరగా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తే అంత మంచిది. ఈ సౌకర్యం కూర

పాదుల్ని సొంతంగా పెంచుకునే వారికే ఉంటుంది కాని కూరల కోసం బజారులమీద, మార్కెట్టులమీద, సంతలమీద ఆధార పడేవారికి ఉండదు.

సొంతంగా కూరలు పండించుకునేవారు కొంచెం ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తే అన్ని కూరల్నీ అన్ని కాలాల్లోనూ దొరికేటట్లు చేసుకోవచ్చు.

**కూరల్లో వివిధత్వం**

కూరపాదులు స్వయంగా పెంచుకునేవారు రోజు రోజుకి వండుకునే కూరల రకాలు మార్చుకోవచ్చు. కూరల కోసం మార్కెట్టులమీద ఆధారపడే వారికి ఈ సౌకర్యం అంతగా ఉండదు.

కూరలమార్కెట్టుల్లో సాధారణంగా ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్కరకపు కూరగాయలు ముమ్మరంగా వస్తాయి. అప్పుడు అవి కొంతవరకు చవగ్గా కూడా ఉంటాయి. విస్తరించిన్నీ, చవగ్గానున్నూ దొరకడంవల్ల ఆ రోజుల్లో గృహస్థులు తరుచు ఆర

కపు కూరనే ఆశ్రయిస్తారు. రోజురోజూ ఒకేరకపు కూరలు తినడం పథ్యం అనిపించుకోదు.

ఎల్లప్పుడూ ఒకే పదార్థం తినడం కూడనివని. దినదినం మనం తినే శాకాల్లో వివిధత్వం ఉండడం అత్యవసరమని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు ఉద్ఘోషిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకాములైనవారు పూట పూటకు కూరలు మార్చుకోవాలి.

ఈ ఆరోగ్యసూత్రాన్ని అవలంబించడానికి సొంతంగా కూరపాదులు పెంచుకునేవారికి ఉన్నన్ని వీళ్లు కూరగాయలకోసం మార్కెట్టులమీద ఆధారపడే వారికి ఉండవు.

**ముఖ్యమైన ఒక తేడా**

శాకాహార విషయంలోనూ, మాంసాహార విషయంలోనూ ఒక ముఖ్యమైన తేడా ఉంది.

జంతువులు మేపబడ్డ తీరును బట్టి, చంపబడ్డ విధానాన్ని బట్టి, ఆ జంతువుల శవాలు భద్ర పరుపబడ్డ పద్ధతినిబట్టి, వాటి మాంసం వండబడ్డ మోస్తరును

బట్టి జంతుసంబంధమైన ఆహారపువిలువ కొంత తక్కువగా ఉంటుంది. వివిధ పంటలకు జంతువులమాంసం ఏమంత విశేషమైన మార్పును పొందదని చెప్పవలసివచ్చింది.

ఆహారపు విలువ

శాకముల విషయం ఇందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైంది. మొక్కల ఆకారాన్ని బట్టి వాని ఆహారపువిలువ నిర్ణయించలేము. ఆ మొక్కలు తమలో నిలవచేసుకున్న పదార్థాలను పట్టే వాని ఆహారపువిలువ అంచనా కట్టవలసి ఉంటుంది. కూరవాదులు తమలో విలువ గల ఆహారపదార్థాన్ని నిలవ చేసుకోవడం ఎక్కువగా అవి భూమిలోనుంచి సంగ్రహించుకోగల వస్తువులై పట్టి ఉంటుంది.

మొక్కలనుండి మనం పొందే ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థాలు మూడు.

ఒకటి :

కార్బోహైడ్రేట్లు

రెండు :

పిండిపదార్థాలు (Starches)  
మూడు :

మధుర పదార్థాలు (Sugars)  
ఈ మూడు పదార్థాల్ని మొక్కలు తమ వేళ్ల ద్వారా భూమిలోని నీటినుండి, తమ ఆకులలోని పచ్చపదార్థం సాయంతో గాలిలోని కార్బానిక్ యాసిడ్ (Carbonic acid) నుండి, సూర్యకాంతిలో ఉండే కాడలనుండి గ్రహిస్తాయి.

ఆకుపచ్చని భాగాలు

ఆకుపచ్చని భాగాలు అనగా ఆకులు, కాడలు లేకపోతే మొక్కలు గంజి పిండి పదార్థాల్ని కాని మధురపదార్థాల్ని కాని తమలో నిలవ చేసుకోలేవు.

మొక్కల ఆకుపచ్చని భాగాలైనా మంచి సూర్యకాంతి, బాగా నీటిసరఫరా ఉంటే కాని ఆపదార్థాల్ని సంగ్రహించలేవు.

అందుచేతనే ఎండ, వాన తూలగా ఉండే ఋతువుల్లో వంటకానికి అందే కూరల ఆహారపు విలువ అతిశయమై ఉంటుంది.



పిండిపదార్థాలు, మధుర పదార్థాలు మాత్రమే కాకుండా మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాల్ని కూడా మొక్కలు మానవుని దేహానికి సప్లయచేస్తాయి.

మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాలు ఆపదార్థాలు ఏమిటంటే : ఇనుము, సున్నం (Calcium; Lime), వివిధ లవణాలు, విటమిన్లు, చమురు పదార్థాలు (Essential oils), అయోడిన్ (Iodine).

ఒక్కొక్క కూరలో ఈ పదార్థాలు ఎంతెంత ఉండునో ఆయా కూర మొక్కల రకాల్ని బట్టి ఉంటుంది. అంతేకాదు, ఆయా పదార్థాల ఉనికి ఆయా కూర మొక్కలు పెంచబడే తీరునుబట్టి కూడా చాలవరకు ఆధారపడి ఉంటుంది.

అయోడిన్ సరఫరా

మనకు అయోడిన్ ముఖ్యంగా కాబేజీ, టర్నిప్, ముల్లంగి మొదలయిన వానివల్ల లభిస్తూ ఉంది.

ఈ కూరపాదులకు అయోడిన్

బాగా సరఫరా కావాలి. అయితే ఇవి తమలో ఆపదార్థాల్ని నిలవ చేసుకోగలవు. అయోడిన్ లోపించిఉన్న నేలలో పెంచబడే కాబేజీ మొదలయిన కూరపావుల్లో అయోడిన్ మందు కైరా ఉండదు.

సాంతంగా కూరపాదులు పెట్టి వాని పెంపకంనివ్వగానే శ్రద్ధవహించేవారు వానిలో ఉండవలసిన పదార్థాలు ఉండవలసిన స్థితిలో ఉండేట్లు దోహదక్రియలు చేయగలరు.

కూరగాయల్ని వాని సాధారణపు ఆకారానికి మించి బాగా పెద్దవిగా పెంచడానికి ప్రయత్నించడం అంతే మంచి పద్ధతి కాదు.

కృత్రిమమైన ఎరువులు

కృత్రిమమైన ఎరువులను అంది బాగా పెద్దవిగా ఎదిగిన కూరకాయల్లో నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో ఉండక లోటుగా ఉంటుంది. మామూలు పరిమాణంలో ఉన్న కూరకాయల్లోనే నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో

ఉంటుంది. ఇట్లా ఉన్న కూరకా  
యలే ఆరోగ్యప్రదమైనవి. మిగి  
లినవి అనారోగ్యకరమైనవని  
వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

సాంత వాడ కానికి కాక  
మార్కట్టులకొరకు కూరగా  
యలు పండించే ఆసాములకు  
కాయలలోని పోషకపదార్థాల  
విషయం అంతముఖ్యం కాదు.  
వారికి కాయలు మార్కట్టులో  
నదరుగా ఆనడం, కొద్దికాయలు  
హెచ్చుతూకం తూగడం  
కావాలి. కాగా వారికి కాయలు  
పెద్దగా ఎడగడం కావాలి. ఈ  
పరిస్థితుల్లో బజారుల్లోని కూర  
గాయలు ఆరోగ్యకరమైనవై  
ఉండవని ప్రత్యేకించి పేర్కొన  
వలసిన అవసరం ఉండదు.

అమ్మకానికి కూరగాయలు  
పండించేవారు తమ కాయల్ని  
ముందుగా మార్కట్టుకు పంపి  
హెచ్చు వెలలకు అమ్ముకోవా  
లనే కాంతితో కూరపాదులకు  
కృత్రిమమైన ఎరువులు వేస్తు  
న్నారు; అవి త్వరగా పెరిగే  
టట్లు, త్వరగా కాయలు కాసే

టట్లు చేస్తున్నారు.

మామూలుగా నెమ్మదిగా  
ఎదిగి, పూసి, కాసే కూరపా  
దులు మనకు కావలసిన పదా  
ర్థాలను అన్నిటిని సేకరించుకో  
గలుగుతాయి. కృత్రిమ ఎరు  
వుల సాయంతో తొందరగా  
ఎదిగే కూరపాదులు భూమిలో  
నుండి అన్ని పదార్థాల్ని అను  
కూలస్థితిలో, అనువైనవిధంలో  
సేకరించలేవు. అట్టి కూరగా  
యల్ని తినడంవల్ల శరీరానికి  
తగిన పోషణ ఉండదు.

ఈ సంగతికూడా కూరగా  
యలు సాంతంగా పండించుకో  
వడమే మంచిదని నిరూపిస్తూ  
ఉంది.

బహువారాలు లభించే సౌకర్యం

సమయం కనిపెట్టి విత్తడం  
వల్ల, నీరు పోయడంవల్ల, ఎరువు  
వేయడంవల్ల, పెంచడంవల్ల  
కూరపాదులు యథాకాలంలో  
ఎదిగి, ఋతువు ఉన్నంతకాలం  
కాసేటట్లు చేయవచ్చు. ఇట్లా  
చేయడంవల్ల కూరలు ఒక  
కాలంలో విస్తారంగా లభించి

ఒకప్పుడు అసలే లేకుండడం ఉండదు! కొద్దికొద్దిగా బహువారాలు లభించే సాకర్యం ఉంటుంది.

కృత్రిమమైన ఎరువులు కూరమొక్కల్ని అసహజంగా నూత్నించడంగా నూపెంచడమే కాకుండా ఆ మొక్కలు కాసేకాయల్ని రోగప్రదమైనవిగా కూడా చేస్తాయి.

పండిపెంట ఎరువు

ఊడ్పుచేలతోపాటు కూరతోటలకు కూడా పండిపెంట వేయడం ఇప్పుడు పరిపాటి విపోయింది.

తూర్పుగోదారిజిల్లా రామచంద్రపురం తాలూకాలో రామవరం అనే ఊరులోని రైతులు తమ ఊడ్పుచేలకు ప్రబలంగా పండిపెంట వేస్తూ వచ్చారు.

పండిపెంట వేసిన చేలు బాగా పండుతాయి. పండిపెంట ఎరువుతో రామవరం రైతులు తమ ఊడ్పుపొలాలు మామూలుకు రెండింతలు పంట పండే

ట్లు చేసుకొని కొంతవరకు ధనవంతులు అయ్యారు.

పండిపెంట ఎరువు చెరువు

కాని వారి ఆరోగ్యాలు మాత్రం బాగా చెడిపోయాయి. ఇటీవల ఆఊరిలో సాధారణంగా కుష్టురోగి లేని గృహమే లేకుండా ఉండటం! ఆఊరిలో ఆరోగం ప్రబలడానికి కారణం నూగోణీ పొలాల్లో పండిపెంట వేసి పండించిన ధాన్యాన్ని ఫిండ్కి ఉపయోగించడమే అని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

పండిసంబంధమైన ప్రతీదీ దారుణమైన వేడి చేస్తుంది. అప్పుడు పుట్టిన పండిపిల్లని తల్లి పండిపాలు ఆట్టే తాగనీయరట! తాగనిస్తే వేడిచేసి పండిపిల్ల మరణిస్తుందట.

కొత్తగా విడవబడ్డ పచ్చి పండిపెంటమీద పశువులు పడుకోవడం సంభవిస్తే పండిపెంట తగిలినంతమేరా పశువుల చర్మం పుండు పడిపోతుంది. పశువుల చర్మం సాధారణంగా బాగా దళిసరిగా ఉంటుంది. అట్టి చర్మ

న్నికూడా నుండు పరిచే జైత్ర్యము పందిపెంటవద్ద ఉండన్నమాట.

అట్టి పందిపెంట ఎరువుగా వేయబడ్డ కూరపాదుల కాయలు రోగకారములై ఉండడములో ఆస్పిర్యంలేదు.

కాయలు నదరుగా ఉంటాయి

పందిపెంటను ఎరువుగా పొందిన కూరపాదులు త్వరగా ఎదిగి ముంహగా కాపుపడతాయి. అవి కాసిన కాయలు మామూలుకంటే సదరుగా, ఘనంగా కనిపిస్తాయి. అందుచేత మార్కెట్టులో పందిపెంట ఎరగని కూరపాదుల మామూలు కాయలకంటే ఈ కాయల మీదకే ప్రజలదృష్టి త్వరగాను, విశేషంగాను పడుతుంది.

కాని రోగకారకాలు

ఈ కాయలు తప్పక రోగాన్ని కలిగిస్తాయి.

కొన్ని సంకాయలు తినడంతోనే కొందరికి బలంతా దురదలు బయలుదేరుతాయి, కొందరికి గజగజములు వేసాయి,

కొందరి చిగుళ్లు ఉబ్బుతాయి, కొందరికి అండవ్యాధులు కలుగుతాయి, కొందరికి బోదకాళ్లు సంభవిస్తాయి. ఇంకా ఈ పట్టిని పొడిగించవచ్చు కాని అనవసరం.

పశ్యిక కాలని మనం సమ్మే పొట్ల కాయలవల్ల కూడా ఇటీవల బోదకాళ్లు, అండవ్యాధులు కలుగుతూఉండడం డాక్టర్లు నిరూపిస్తున్నారు.

జీవపోషకాలయిన కూరకాయలు ఇట్లా రోగకారకాలు కావడానికి కారణం పందిపెంట మొదలయిన ఎరువులు వేయడమే కాని అన్యంకాదు.

‘దయ్యాలపాడి’ అమోనియా

కృత్రిమమైన ఎరువుల్లో చేరిన అమోనియామందు వాడడంవల్ల విషఫలితాలే కలుగుతున్నాయి. దీని సెబ్బరిని గ్రహించి పాశ్చాత్యప్రముఖులు కొందరు దీనిని ‘దయ్యాలపాడి’ అని న్యవహరిస్తున్నారు.

దీనికి ఈపేరు ఎంతైనా తగి ఉందని నాలభిప్రాయం.

ఈ అమోనియామందు తెలుగుదేశంలో సర్వేసర్వత్రా వ్యాపించి ఇరవై ఏళ్లు అవుతూ ఉంది.

పండ్లకి వాసన పోయింది

ఇరవై ఏళ్లక్రితం గోదావరి జిల్లాల్లో తెల్లచక్కరకేళీ అరటిపళ్లు, కర్పూరచక్కరకేళీ అరటిపళ్లు మంచి పరిమళంగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఆపళ్లకు ఆనాటి సువాసన లేదు. దీనికి కారణం ఇప్పుడు అరటితోటలకు ఆజిల్లాల్లో అమోనియామందు వాడడమే అని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

అమోనియామందు వల్ల ఆపళ్లు సువాసన కోలుపోవడమే కాదు కొంచెం మిగలముగ్గే సరికి పురుగులకు ఆకరమవుతున్నాయి.

బెల్లం ఉప్పుబెల్లమైంది

ఇటీవల అమోనియామందు గోదావరిజిల్లాల్లో చెరుకుతోటలకుకూడా వేస్తున్నారు. అమోనియామందు తిన్న చెరుకుతోటల బెల్లం కొద్దిగా

ఉప్పుగా ఉంటున్నది. ఖీరాన్నములో ఆ బెల్లం వేస్తే పాలు విరిగిపోవడం పలువురకు అనుభవపునరుక్షం.

ఏమాత్రం తేమ తగిలినా

ఈ బెల్లం పాకంకాదుతుంది. చిత్రమేమిటంటే పాకంకారిన ఆబెల్లాన్ని చీమలుకూడా అంటకపోవడం.

అమోనియా అవగుణాలు

ఇది అంతా అమోనియామందు ప్రభావమే.

ఆప్రేలియాలో ప్రసిద్ధికెక్కిన విద్యార్థినసతిగృహయజమాని ఒకడు ఆనసతిగృహానికి అనుబంధితమైన షోబలో కూరపాదుల కృషిలో ఈ దెయ్యాల సాడిని వాసుతూ రావడంవల్ల అచటి విద్యార్థుల్లో కర్ణవ్యాధులు, దంతవ్యాధులు పెచ్చరిల్లాయని పత్రికల్లో వ్రాసి ఉన్నాడు. అతడి సంగతిని పత్రికల కెక్కించిన తరువాత ప్రపంచంలోని ఇతర ప్రాంతపు ప్రముఖులూకూడా తన అనుభవంకూడా ఆవిషయాన్ని చూపిస్తూ

ఉండని వ్యాసాలు వ్రాసి ఉన్నాడు.

సొంతపెంపకం మంచిది

కాబట్టి ఎన్నివిధాల చూచినా కూరకాయలు ఎవరికి వారు సొంతంగా పండించుకోవడమే మంచిదని తేలుతూ ఉంది.

కూరకాయలు స్థూలపదార్థాలు కావడంచేత రవాణాకి అంత గాగా వీలయినవికావు. మైగా అవి త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుచేత కూరగాయలకోసం ఇతరులమీద, ఇతర తొవులమీద ఆధారపడడం కంటే వానిని సొంతంగానూ, సొంతస్థలాల్లోనూ పండించుకోవడం సర్వవిధాలా మంచిది.

తాజాకూరలు వలసినన్ని తినకపోతే మనకు పూర్తివిస ఆరోగ్యం ఉంటుండదు. కాబట్టి వలసినన్నికూరలు పొందుతూ ఉండడానికి మనం శ్రద్ధ పెట్టాలి.

ఇంటి పెరడులో

ఇంటిపెరడు చిన్నది ఐనా నిర్లక్ష్యం చేయక కూడిన

మట్టుకు కూరపాదులు పెంచుకోవడానికి శ్రద్ధపెట్టాలి. కొద్ది అనుభవం, మంచి శ్రద్ధ, ప్రబలమైన ఉత్సాహం ఉంటే ఎంత చిన్న పెరడులో ఐనా ఒకయింటికి కావలసిన కూరగాయల్ని అన్నిటినీ కొంచెం ఇంచుమించుగా పండించుకోవచ్చు.

చిన్నసంసారాలకు వలసిన ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పండించడానికి చిన్నపెరల్లు చాలు. దుంపకూరల్లో ఐనా ఒక్కబంగాళాదుంపలకి తప్ప మిగతా అన్నిటికీ విశాలస్థలాలు అక్కరలేదు. బంగాళాదుంపలు పండించడానికి మాత్రం విశాల స్థలం కావలసిఉంటుంది.

చక్కని ఉపవృత్తి

కాబట్టి ప్రతివారు అనగా పెద్దపెరల్లు కలవాడు, చిన్న పెరల్లు కలవాడు అందరూ కూరగాయలు స్వయంగా పండించుకుంటూ తగిన లాభాన్ని పొందడం మిక్కిలి వాంఛనీయమై ఉంది.

కూరగాయల పెంపకం ప్రతి

వానికి విశ్రాంతికాలాల్లో అనుసరింపతగిన చక్కని ఉపవృత్తి ఐఉంది.

మదరాసువంటి పెద్ద పట్టణాల్లో కూడా పలువురు తమ పెరళ్లలో పూల మొక్కలు పెంచుతూనే ఉన్నారు. కూరపాదులు పెంచడానికి పూల మొక్కలు పెంచడం కంటె ఎక్కువ స్థలమూ, ఎక్కువ శ్రద్ధా అవసరం లేదు.

కొత్తవారి పెద్దతప్పిదం

కూరపాదుల కృషికి కొత్తగా పూనుకునేవారు చేసే పెద్దతప్పిదం ఒకటి ఉంది. ఆ పెద్దతప్పిదం ఏమిటంటే కూరపాదులు పెట్టే కుతూహలం పుట్టడంతోనే పెద్దకంపెనీలకు వ్రాసి హెచ్చువెలపెట్టి విత్తనాలు తెప్పించడం.

ఈ విత్తనాల పాకెట్టులు సాధారణంగా సామాన్యసంసారుల అక్కరకు మీరిఉంటాయి. ఈ సందర్భంలో వారు రెండు విధాలయిన తప్పులు చేస్తారు.

కొందరు తమకు కావలసి

నన్ని విత్తనాలే ఉపయోగించి మిగతావానిని నిర్లక్ష్యంగా పారవేస్తారు.

మరికొందరు డబ్బుపెట్టి కొన్నాముకదా ఊరికే పాడు చేయడం దేనికని తమకు ఉన్న కొద్దిస్థలంలోనే వాటిని అన్నిటిని మొలవేస్తారు. స్థలాభావంచేత ఆపాదులు ఏ పుగా ఎడక్క మంచిపంటను ఈయవు.

విత్తుల జాగ్రత్త

సాంతఉపయోగానికి కూరగాయలు కాపించుకునేవారు విత్తనాలుకూడా సాంతంగానే జాగ్రత్త చేసుకోవడం మంచిది. ప్రదర్శనాలకి కూరగాయల్ని పంపి బహుమానాల్ని పొంద తలచినవారు ఏరి కోరికంపెనీల నుంచి విత్తనాలు తెప్పించుకోవాలి. కాని సామాన్యలు డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వానిని పైనుండి తెప్పించుకోవలసిన అవసరం లేదు.

విదేశీవ్యామోహం

విదేశపుకూరలమీద విశేష వ్యామోహం చూపడం, వాని

కృషివిషయమై అక్కరకు అయ్యే కూరలు మనకు కావల  
 మాలిన శ్రద్ధ చూపడం ఇప్పు సిన పుష్టిని, తుష్టిని ఇస్తాయి.  
 డొక పరిపాటి అయి ఉంది. వీనికంటే ఈ భూసారానికి సరి  
 ఇది తప్పకుండా తెగడతగినది. పడని విదేశపు శాకాలు విశేష  
 మనప్రాంతాల్లో మామూ పుష్టిదాలని నన్నుడం మిక్కిలి  
 లుగానూ, సులభంగానూ పైరు తెలివితక్కువ.



:: శ్రీ ఆంధ్ర శేషగిరిరావు గారి గ్రంథములు ::

## ఆంధ్ర రమణీమణులు

(మొదటి భాగము)

[Approved for Class use: Ft. S. G. G. Dated 19-11-46 Page 4]

తిరి:—

శ్రీరామోద్ర సామ్రాజ్యసింహాసన  
సోహించి జనరంజకముగ, శత్రు  
యంకరముగ రాజ్యమేలిన

రుద్రమ్మ;

భరణికోట సింగపు పీఠినెక్కి అసా  
మాన్యముగ రాజ్యచక్రము త్రిప్పిన

గణపమ్మ;

ఆంధ్రదేశమున ఆడుదియై పుట్టిన  
మంత్రిరాక్షసుని అపరాధతారముగా  
నాయకురాలను తిరుగుగాంచిన పల  
నాగి

నాగమ్మ;

కొగిలిలోనున్న చిర్తను దీవించి కర  
వాలమొసగి కదనరంగమున కంపిన

మాంచాల;

ప్రజారంజకముగ పెద్దాపుర సంస్థాన  
మును పాలించి తుగకపాజుదారిని బారి  
పడకుండ సోహాగనర్చిన అభిమాన  
స్వహంస

రాగమ్మ;

అట్ల రాగమ్మచేతులనుండి ఆమె మను

మని ఏడుమానముల కనుగంగుని  
గ్రహించి పంపకగట్టాల్సి పడి అరసి  
రక్షించిన స్వామిభక్తపరాయణ

మహాలక్ష్మమ్మ;

పతియగు రాయ జగపతితో సహగమన  
మొనర్చుచు పతివిరోధ యగు ఆనంద  
రాజునకు తిరుగని శాపమిచ్చిన మహా  
పతివ్రతా తిలకమగు

సీతమ్మ;

రాణివాసపు శ్రీ లందఱకంటె  
మందుగాఁ దాను కట్టికర్మమై మాన  
మెఱిగెన శ్రీత్వమునకు మొదలి  
పేరైన బాబ్బిరాణి

మల్లమ్మ;

సిండుమాలలయ్య మానసంరక్షణా  
ర్థమై నిజప్రాణముల ఖడ్గమున కర  
చేసిన

రమణమ్మ-

వీరల అదృశ్యచరిత్రలు ఆంధ్రాభిమాన  
ముతో ప్రస్తరింపబడినవి.

## పత్రికాభిప్రాయములు

౧

తైలినుబోధకము. ప్రతి ఆంధ్రనారీ మణి ఈ గ్రంథము జదివి అందలి విషయములు గ్రహింపదగి యున్నవి. ఈ గ్రంథమును పఠించినవారికి పూర్వము స్త్రీ యెట్టి స్థితియందుండెనో, ఇప్పుడు పఠనమునొందుటకు కారణమెయ్యదియో బోధపడగలదు. ఈ గ్రంథమును పఠించి సోదరీమణులు తమ పూర్వపు బౌద్ధత్యము తిరిగి సంపాదించుటకై ప్రయత్నించెదరు గాక!

—గోలకొండ

౨

...ఆంధ్రచారిత్ర కాకాశమున దివ్య తారలవలె వెలుంగు రమణుల అద్భుత చరితముల మృదుమధుర శైలియందిందు పొందుపరుపబడినవి. భారత దేశ దాస్యశృంఖలముల విడగొట్టవలసిన చక్రాలమున తెలుగుసతులయందణిగి మణిగియున్న ఉత్తమశక్తుల నిట్టియన జ్ఞప్తి కలయించి, ఆంధ్రరమణీమణులు తొల్లింటి కీర్తి వడయ పురిగొల్పుచున్నాడు. చదువుసంధ్యల అవకాశము గడచి చిన్నతనముననే తమతో కాపురముల వెలిగింపవచ్చిన లేజవరాండ్ర వివామకాలమంతయును తమ విలాసభుక్తికే మ్రొంగక ఇట్టి దివ్య చరితముల వారికి బోధింప కొంతకు

కొంతయైన వినియోగింతురు గాక యని మా సోదరులను హెచ్చరించిన కోపగించరుగాదా!

—కాంగ్రెస్

౩

ఈ వీరవనితల చరితలు ఆంధ్రనారీ మణులెల్లరు చురువదగినవి. శౌర్యము, ధైర్యము, త్యాగము, పతిభక్తి, ప్రజాసంరక్షణ, రాజ్యమేలుట మొదలగు సద్గుణము లెట్లు పున మాతృదేవతలలో మూర్తీభవించి యుండినవో ఈ పుస్తకమున విశదీకరింపబడినవి.

—సత్యాగ్రహి

౪

పుస్తక మంతయు గ్రంథకర్తగారిక సహజమగు పక్షిమగల భాషయందు న్నది. తైలి సరళమయ్యును గంభీరము. అనవసరమగు సంగతుల నొలిక బోక ముఖ్యములగు జీవితాంశముల నిర్వృద్ధి పపు కాంతిలోవలె ప్రకాశింప జేయు నై పుణ్యము ప్రతికథయందును ప్రస్ఫుటమగును. ఆంధ్రవనితల పాలనా కాశలము, రణవడిచతురత, మంత్రాంగనైపుణి, మానసంరక్షణ ప్రయత్నము, త్యాగనీతి, వాక్పరిశుద్ధి మొదలగు ఉత్కృష్ట గుణములన్నియు నిరాడంబరముగ నిందు నిరూపింపబడి యున్నవి.

—జమీన్ దార్

:: శ్రీ ఆంధ్ర కేవల గ్రంథములు ::

## ఆంధ్ర రమణీమణులు

(రెండవ భాగము)

[Approved for Class use: Ft. S. G. G. Dated 19-11-46 page 4]

ఇందు:—

రణరంగమున వీరవిహారము విరమించి  
యింటికివచ్చిన పతికి వీరసంకేతమిచ్చి  
తిరిగి కదనభూమికి పంపి అతనికి వీర  
స్వర్గ మిప్పించిన ఆంధ్ర వీరపత్ని

చానమ్మ;

మానము కొఱకు, మాటవాని కొఱకు  
తన్నుతాను పొడుచుకొని చనిపోయిన  
తంజావూరి తెనుగురాణి

రాజగోపాలమ్మ;

ఈ రాజగోపాలమ్మ మనుమని చెంగ  
మలదాసుని విక్రంతి సమయమున  
ఆరసి రక్షించిన

చెంగమల దాసు దాది;

క్రానుసైజు 100 పుటలు

మధుగ ఆంధ్రనాయక రాజ్యపాలన  
మును మహనీయుడుగా గావించిన

మంగమ్మ;

చాందాసాహేబుచే మోసగింప బడ్డ  
మీనాక్షి;

పథ్యము ముట్టని పచ్చిబూతంతరా  
లయ్య తన సహగమనోద్యోగము  
నెఱవేరకపోగా పన్నీరుత్రాగి ప్రాణ  
ములు విడిచిన పతిప్రాణ

ముత్తమ్మ;

ప్రహేళికామన కై శిశుసహితముగ  
బలిపోయిన

సంగమ్మ-

వీరల పరిత్ర చరిత్రలు గలవు.

:: ప్రతి 1-కి 12 అణాలు

## కేయూరబాహు చరిత్ర

[Approved for Forms I to III-F.S.G.G.Dated 14-5-46 page 20]

శిల్పముమెరయ మంచనమహాకవి  
రచించిన కేయూరబాహు చరిత్ర  
అను పద్యకావ్యమును ఆధారముగ  
తీసికొని తేటతెనుగు వచనమున జన  
సామాన్యముకొఱకు వ్రాయబడినది.  
పెండ్లాడినవానిని సౌర్యభూమునిగా  
కేయూర వరమునొందిన మృగాంకావళి

క్రానుసైజు 90 పుటలు

యను నొకరాజకన్యను కేయూర  
బాహువను రాజునకు నతని ధర్మ  
పత్నిచే భాగురాయబుడను నాతని  
మంత్రి నిజబుద్ధిబలమున వివాహము  
చేయించిన వృత్తాంతమిందలి ప్రధాన  
కథ. నడుమ నడుమ చక్కని నీతి  
కథలు పెక్కులు గలవు.

:: ప్రతి 1-కి 12 అణాలు

## ఆంధ్ర రాజ భక్తులు

[Approved for Class use : Ft.S.G.G., Dated 19-11-46 page 4]

ఇందు—

తన ఏలికయగు కృష్ణదేవరాయల  
కొఱకు తన జనకునిపై కత్తిగట్టి అత  
నిని ఓడించి మధుగనాయక రాజ్య  
సంస్థానా చార్యుడైన

విశ్వనాథనాయుడు ;

రాజగ్రహియైన జగ్గ రాజును  
పాఠశ్రావణులను రాజును చంద్రగిరి  
రాజ్యమునకుఁ బట్టముగట్టిన పాటిలేని  
స్వామిభక్తి మొదలికేరైన

యోచమనాయుడు;

బౌరంగజేయ లక్షలకొలది ధన  
మును, గొప్పగొప్ప యుద్ధ్యోగములను  
ఇచ్చెదనని ప్రలోభపెట్టినను ఆశపడక  
శరీరము గాయములతో తూట్లగాన  
అనువరకు తన ఏలికయగు గోలకొండ  
నాయక కొఱకు సమాము నాగించిన

అబ్దుల్ రజాక్ ఖాన్ లారీ;

కూలియైన విశ్రుని—పవాడకు  
నాయని అనంతపురపు కోట రాజ్య  
మును కూడఁగిసిన మితరువు

కరిబసపెన్నామి;

విక్రాంతిసమయంలో పంచకర పాట్లో  
పడి పెద్దాపురసంస్థానమునకు ప్ర  
భేక్ష పెట్టిన

మహాలక్ష్మమ్మ;

రాజుత్రువును చంపి, రాజసేవలో  
నచ్చి నాబ్బిలివీర గాధకు వీరత్వ  
మిచ్చిన తాండవంశజుడు

సావారాయుడు;

‘రాజసేవాసక్తుడైన మంత్రి సవద  
రించిన రాజ్యమున కెప్పుడును ‘మొప్ప  
ములేదు’ అను వాక్యమునకు తార్కా  
ణమై మనుసునిగిక్కి పోయిన రాజ్య  
మును తిరిగి నిర్వాహకముచేసిన

భిక్కునమంత్రి;

శాద్దులవదనముచంటి శ్రుతివీరము  
నొచ్చి ఆంగవికలత్వమునకుఁగూడ  
సహించి తన ఏలిక అశ్వరత్నమును  
విడిపించుకొనివచ్చి అతనికి విజయము  
కూర్చిన

పానుపెప్పనాయుడు -

ఆను ఎనమండుగురి పదార్థప్రవణ  
జీవితగాధలు.





